



Лидия Мудрагель

Моделирование и пошив  
**НИЖНЕГО  
БЕЛЬЯ,**  
ОДЕЖДЫ ДЛЯ ДОМА, ПЛЯЖА  
И СПОРТА

Большая практическая  
энциклопедия





Лидия Мудрагель

Моделирование и пошив  
**НИЖНЕГО  
БЕЛЬЯ,**  
ОДЕЖДЫ ДЛЯ ДОМА, ПЛЯЖА  
И СПОРТА

Большая практическая  
энциклопедия



УДК 646.21  
ББК 37.248  
М89

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. РУКОДЕЛИЕ

**Мудрагель Лидия**

## МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПОШИВ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ, ОДЕЖДЫ ДЛЯ ДОМА, ПЛЯЖА И СПОРТА

БОЛЬШАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Ю. Драмышко*  
Младший редактор *Э. Евграфова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Norrapat Thepnarin, YuliaBu / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**Мудрагель, Лидия.**

М89 Моделирование и пошив нижнего белья, одежды для дома, пляжа и спорта : большая практическая энциклопедия / Лидия Мудрагель. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. : ил. — (Подарочные издания. Рукоделие).

ISBN 978-5-04-122512-4

Индивидуальный пошив нижнего белья вот уже несколько лет востребован как никогда. Все мы разные, и белье, сшитое по типовым лекалам, вряд ли подойдет всем одинаково. А для женщины, которая любит свое тело, да и для мужчины тоже, удобно сидящее и красивое белье крайне важно. Кроме того, сам процесс создания изящного белья необыкновенно увлекателен! В новой книге автора многих бестселлеров Лидии Мудрагель вы найдете буквально все, что касается создания нижнего белья, домашней одежды и купальных костюмов! В этом нет преувеличения — в книге, помимо исчерпывающих инструкций по построению выкроек и последовательности пошива всех самых востребованных видов одежды, найдется и немного истории, и словарь видов белья, и полезные таблицы со справочной информацией, которая должна быть всегда под рукой, и даже раздел ретробелья для самых любознательных и увлеченных мастеров! Четко, последовательно, понятно — так обычно говорят о методе преподавания Лидии Мудрагель и о ее книгах! Начните создавать собственное нижнее белье и удобную домашнюю одежду для всей семьи, ничем не уступающую, а по комфорту даже превосходящую магазинную. И это станет вашим увлечением на всю жизнь!

УДК 646.21  
ББК 37.248

ISBN 978-5-04-122512-4

© Текст, илл., Мудрагель Л.Д., 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Эндрүүл: «Издательство «Эксмо» ЖШК»  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-й, 1-күрмеіс, 20 кабинет, 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасына импортышы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровский, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-50/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау

туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 14.08.2025.  
Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,67.  
Доп. тираж 1500 экз. Заказ



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



Хотеть стать  
автором «Эксмо»?

12+



**ТЕРИТОРИЯ**  
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
Официальная франшиза  
издательства «Эксмо»

**ЧИТАЙ  
ГОРОД**

ISBN 978-5-04-122512-4



9 785041 225124 >

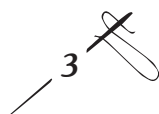


ЧИТАЙТЕ  
И СЛУШАЙТЕ  
В Литрес

# Оглавление



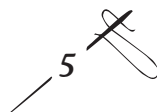
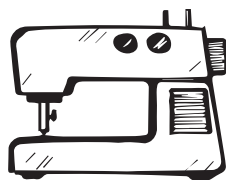
|   |           |
|---|-----------|
| <b>ГЛАВА 1. Основы.....</b>                               | <b>7</b>  |
| Бельевые ткани, фурнитура и кружево .....                 | 8         |
| Классификация белья и терминология .....                  | 13        |
| Основные правила изготовления бельевых изделий .....      | 36        |
| Как определить степень растяжимости материала?.....       | 36        |
| Как правильно построить чертеж? .....                     | 37        |
| Основные правила изготовления бельевых изделий.....       | 38        |
| <br>  |           |
| <b>ГЛАВА 2. Мужское нижнее белье .....</b>                | <b>39</b> |
| Базовая выкройка: легинсы, трусы, шорты .....             | 40        |
| Построение базовой выкройки .....                         | 40        |
| Мужские трусы-шорты с закругленным входом в «карман»..... | 43        |
| Мужские трусы-слипы .....                                 | 46        |
| Трусы-шортики для мальчика.....                           | 49        |
| <br>  |           |
| <b>ГЛАВА 3. Женское нижнее белье .....</b>                | <b>57</b> |
| Трусики и панталоны .....                                 | 58        |
| Чертеж основы женских трусиков .....                      | 58        |
| Трусики тонг.....   | 61        |
| Трусики бикини.....                                       | 63        |
| Трусики с кокеткой.....                                   | 64        |
| Трусики-стринги.....                                      | 65        |
| Корсетные трусики .....                                   | 66        |
| Шортики.....  | 68        |
| Чертеж основы панталон.....                               | 69        |
| Кружевные панталоны.....                                  | 71        |
| Панталоны с кружевными вставками .....                    | 72        |





|  |            |
|--|------------|
| Боди и грации.....   | 73         |
| Чертеж основы боди.....                                    | 73         |
| Боди с рукавами.....                                       | 79         |
| Боди-грация .....  | 84         |
| Торсет.....  | 88         |
| Пояс для чулок .....                                       | 93         |
| Полуграция (бюстье).....                                   | 95         |
| Бюстье для занятий спортом.....                            | 98         |
| Бюстье с широкими бретелями .....                          | 102        |
| Топ-бюстгальтер.....                                       | 106        |
| Бюстгальтеры и комплекты.....                              | 109        |
| Как правильно определить размер бюстгальтера?.....         | 109        |
| Четыре модели бюстгальтера.....                            | 111        |
| Бюстгальтер с двухлепестковыми чашечками и бретелями.....  | 113        |
| Бюстгальтер с двухлепестковыми чашечками без бретелей..... | 115        |
| Бюстгальтер с безлепестковыми чашечками.....               | 116        |
| Бюстгальтер с трехлепестковыми чашечками.....              | 118        |
| Браллет.....   | 120        |
| Бюстгальтер с кружевными бретелями .....                   | 126        |
| Бюстгальтер с цельнокроеными бретелями.....                | 130        |
| Бюстгальтер с цельным поясом.....                          | 133        |
| Бюстгальтер с укороченным поясом .....                     | 137        |
| Бюстгальтер Корбей.....                                    | 141        |
| Бюстгальтер Пуля.....                                      | 143        |
| Бюстгальтер с чашечками из нескольких долек.....           | 148        |
| Кружевной комплект .....                                   | 158        |
| Комплект в горошек.....                                    | 159        |
| Красный комплект.....                                      | 161        |
| Топ и трусики .....  | 166        |
| <b>ГЛАВА 4. Одежда для дома.....</b>                       | <b>169</b> |
| Комбинации и халаты .....                                  | 170        |
| Корректирующее платье-комбинация.....                      | 170        |
| Корректирующая комбинация.....                             | 172        |
| Комбинация прямого силуэта.....                            | 175        |
| Комбинация с треугольными чашечками.....                   | 177        |
| Комбинация с вертикальными рельефами.....                  | 179        |
| Комбинация с кружевной вставкой.....                       | 181        |

|  |            |
|--|------------|
| Неглиже.....                                     | 184        |
| Халат с шалевым воротником.....                  | 186        |
| Одежда для сна.....                              | 191        |
| Ночная рубашка с ластовицами.....                | 191        |
| Ночная рубашка с короткими рукавами.....         | 193        |
| Ночная рубашка с длинными рукавами.....          | 196        |
| Комплект для сна.....                            | 200        |
| Пижама женская.....                              | 202        |
| Пижама мужская.....                              | 204        |
| <b>ГЛАВА 5. Одежда для пляжа и бассейна.....</b> | <b>213</b> |
| Купальники и пляжные шорты.....                  | 214        |
| Открытый купальник.....                          | 218        |
| Купальник из треугольных деталей.....            | 219        |
| Купальник бикини.....                            | 221        |
| Купальник с рельефными швами.....                | 222        |
| Купальник с запахом.....                         | 224        |
| Асимметричный купальник.....                     | 226        |
| Купальник с драпировкой.....                     | 228        |
| Авторские купальники.....                        | 230        |
| Пляжные шорты.....                               | 233        |
| <b>ГЛАВА 6. Ретро-белье.....</b>                 | <b>237</b> |
| Вспоминая XIX век... ..                          | 238        |
| Купальники XIX века.....                         | 238        |
| Дамский купальный комплект.....                  | 239        |
| Дамский купальник.....                           | 239        |
| Купальная накидка.....                           | 241        |
| Манишка.....                                     | 242        |
| Кальсоны.....                                    | 245        |
| Дамское белье XIX века.....                      | 247        |
| <b>ГЛАВА 7. Колористика.....</b>                 | <b>271</b> |
| Цветовые сочетания тканей и фурнитуры.....       | 272        |



# От автора



Каждая женщина мечтает быть красавицей, но, взглянув в зеркало, непременно отыщет у себя хотя бы пару недостатков. А может — и больше. Так уж мы, женщины, устроены. Нам всем, милые дамы, нужно помнить, что тело — это наш дом, наша крепость, которая не только помогает нам выстоять в самых сложных ситуациях, но и просто жить, радуясь или огорчаясь, плача или смеясь, негодуя или улыбаясь. Поэтому мы должны быть благодарны своему телу, единственному и неповторимому, бережно ухаживать за ним, почаще его баловать и постоянно заботиться о нем, даря милые сердцу подарки. А что для женского тела может быть лучше и приятнее, чем красивое и удобное нижнее белье? К великому сожалению все, что продается в модных бутиках и торговых центрах, рассчитано на среднестатистическую типовую или идеальную (что еще реже встречается!) фигуру. Но таких — единицы. А как быть всем остальным? Можно, несомненно, обратиться к индивидуальным портнихам, но лучше самостоятельно попробовать освоить курс изготовления нижнего белья. Должна предупредить: сначала придется нелегко, потом, когда откроется второе дыхание, вы начнете испытывать ни с чем несравнимое удовольствие от полученных результатов труда и, наконец-то, поймете, что открыли для себя новую Вселенную под названием «Удобное нижнее белье для себя любимой».



# ГЛАВА 1



**ОСНОВЫ**

# Бельевые ткани, фурнитура и кружево



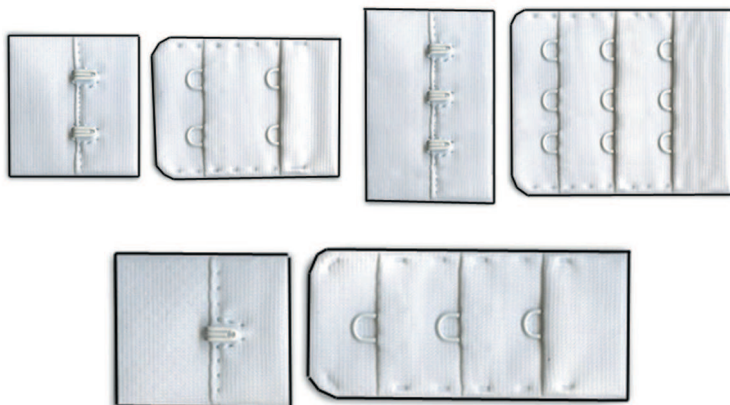
Сегодня галантерейные отделы и интернет-магазины предлагают покупателям огромный выбор бельевой и корсетной фурнитуры для нижнего белья: застежки из металла и пластика, многоярусные застежки из нейлона, пластиковые бретельки и корсетные чашечки для бюстгалтеров, регуляторы и кольца



Наборы для изготовления нижнего белья



Нейлоновая застежка  
и регуляторы длины бретелей



Нейлоновые застежки: одно-, двух- и трехъярусные

для бретелек, эластичные бретельные ленты, а также стрейч-кружево, бельевой хлопок-трико с добавлением лайкры, спейсер — специальное полотно для изготовления чашечек бюстгалтера. В некоторых магазинах покупателям предлагают наборы для пошива нижнего белья, в которых ткани, кружево и необходимая фурнитура подобраны по цвету.



Пластиковые застежки (Torioni)



Металлические застежки (Micron)



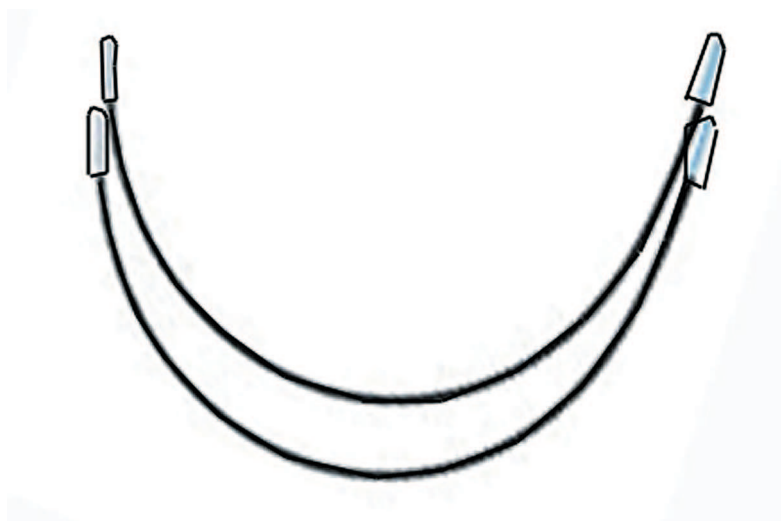
Бретельки из пластика (Gamma)



Дизайнерские бретельки из металла со стразами (Torioli)



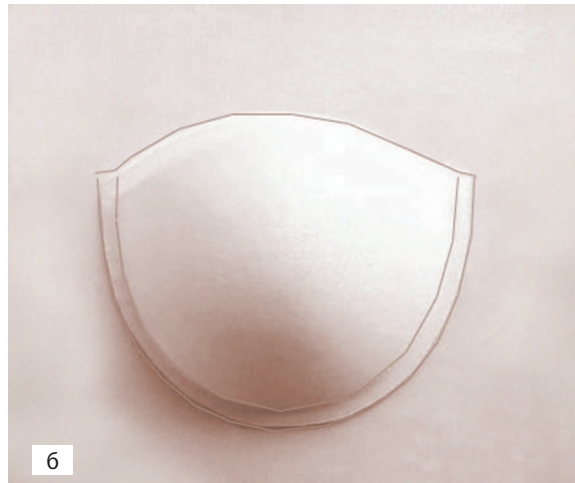
Кольца и регуляторы для бретелек



Металлические косточки: дугообразные и вертикальные



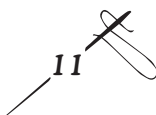
Корсетные чашечки: треугольная и с выступами



Корсетные чашечки: а) планж с каркасом, б) балконет с каркасом



Бельевое кружево





*Бельевое кружево*



*Хлопковое трикотажное полотно с лайкрой*

# Классификация белья и терминология



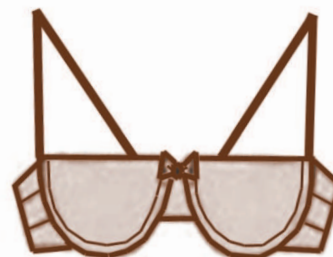
**К**орсеты и бюстгалтеры, грации и полуграции, боди и бюстье, корректирующие трусики и комбинации — предметы обычного и утягивающего белья поражают своим разнообразием и поистине волшебными возможностями сокрытия несовершенств человеческой фигуры. В наше время ни для кого не секрет, что мужские и женские тела, завуалированные одеждой и приятно радующие глаз, — это не только результат целенаправленной работы в тренажерном зале, но и выверенный подбор нижнего белья. Начнем знакомство с видами мужского и женского белья и сопутствующих им предметов одежды с самой прозаической вещи — с терминологии, расположив все названия в алфавитном порядке.

**Анжелика** — универсальный бюстгалтер, подходит для груди среднего и небольшого размера, чашечки хорошо поддерживают ее. Категорически противопоказан большим размерам, так как смещенные к подмышкам бретельки не в силах удерживать большой груз. Бюстгалтер Анжелика с широко разведенными бретелями занимает почетное место в жизни женщин вот уже более ста лет. На сегодняшний день существует множество его подвидов. Дизайн чашечек может быть выполнен в различных стилях. Обычно они имеют форму «балконет», иногда — «корбей» или «брасьер».



Анжелика

**Балконет** — демонстрирующий бюстгалтер с широким корсажем имеет чашечки с косточками, благодаря которым приподнимает и увеличивает грудь небольшого размера. Верхний край открытых чашечек образует практически прямую линию, что позволяет открыть от  $\frac{1}{2}$  до  $\frac{3}{4}$  верхней части груди, при этом сильная поддержка снизу словно выталкивает



Балконет



всю верхнюю часть груди, отчего та выглядит более упругой и пышной. О происхождении названия «балконет» известны следующие версии. Первая из них заключается в том, что форма чашечек бюстгалтера похожа на два балкончика. Вторая версия основана на том, что людям, сидящим в ложе оперного театра над дамой, одетой в платье с глубоким декольте, вовсе не виден ее бюстгалтер, так как чашечки плотно сидят снизу, а бретели широко разведены к плечам и их тоже не видно под одеждой.

**Брасьер** — это один из вариантов бюстгалтера с широко расставленными бретелями и низко срезанными чашками. Причем этот вариант отличается именно максимальной открытостью чашек, они полностью открывают верхнюю часть груди, едва прикрывая соски.

*Брасьер*

**Бандо** — этот бюстгалтер бывает как на косточках, так и без них, обычно он не имеет бретелек, подходит для небольшой груди. Название «бандо» происходит от французского слова «полоска». Чтобы лучше поддерживать грудь, по бокам в бандо вставляются косточки. Данная модель бюстгалтера зрительно улучшает контуры тела, при этом сохраняя мягкость линии груди. Обычно бандо шьют из плотных эластичных тканей, преследуя цель несколько сгладить природную форму груди — так повелось без малого сто лет тому назад, когда в моду вошла подростковая фигурка гарсон (фр. *garçon* — мальчик).

*Бандо*

**Бэбидолл** — это короткая комбинация длиной до бедер, с завышенной талией, прямым или слегка расклешенным силуэтом. Обычно бэбидолл используется как декоративно-эротическая часть одежды, поэтому, как правило, выполняется из полупрозрачных синтетических материалов или натурального шелка, щедро декорируется вышивкой и кружевом. Комбинация в стиле бэбидолл часто изготавливается в комплекте с укороченным распашным халатиком, выполненным из той же ткани.

*Бэбидолл*