ВЫ ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ФИГУРУ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА? ТОГДА ВАМ НЕ ОБОЙТИСЬ ВЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО БЕЛЬЯ, СКОНСТРУИРОВАННОГО Л.П. ХИВИНЦЕВОЙ!

В самом деле, различных рецептов избавиться от лишнего веса масса. Выбирайте любую диету, рискуйте! Начиная ограничивать себя в еде, питье, отказывать в самом любимом и вкусном, сбрасывая килограмм за килограммом ценой бог знает каких мучений, Вы, наконец, достигнете заветной отметки... Но такого ли результата Вы ждали? Кожа стала дряблой, обвисла, мышцы потеряли форму. Где, когда, в чем Вы совершили ошибку?

А дело в том, что, ограничивая себя в еде, необходимо еще и постоянно «поджимать» мышцы, «держать» фигуру и внутренние органы. Существующие корсеты, грации и другие ухищрения не дают желаемого эффекта, больше того — могут привести к обратному. Так, длительное ношение бандажей или корсетов приводит к ослаблению брюшных мышц. Белье, которое предлагает Л.П.Хивинцева, существенно отличается от известных моделей в первую очередь тем, что, «подправляя» деформации тела, не дает мышцам расслабляться.

У Вас в руках комплект выкроек и расчетов, основанных на длительных наблюдениях и богатом опыте большого мастера сохранения красоты. За много лет работы автор этого белья вернула былую грацию и здоровье многим женщинам, а вместе с ними — уверенность в себе, прекрасное настроение, желание нравиться мужчинам. Хивинцевой понадобилось десять лет практики и раздумий, чтобы изобрести принципы конструирования этого изумительного белья. Вы приобретаете результаты этого опыта после минутных колебаний за весьма умеренную плату. Вы сделали правильный выбор!

Между прочим, это белье предназначено не только для прекрасного пола. Сегодня успешнее всего худеют семейно — так легче, веселее, надежнее. По выкройкам и расчетам Вы сможете сделать такое же белье и для мужа.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ, ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!

Восстановление фигуры, улучшение осанки, лечение профессиональных заболеваний *только линией кроя.* Реально ли это?

Судя по отзывам всех тех, кто пользовался бельем, разработанным Л.П. Хивинцевой, **да!**

Сшитое по вашей личной формуле, учитывающей анатомо-физиологи- ческие особенности женского организма, оно повторяет линии женского тела, поддерживает органы в их правильном положении и препятствует смещениям, опущениям. Оно не нарушает кровообращения и дыхания, не дает ослабевать мышцам, брюшной стенки. Оно позволяет легко выполнять все движения — от сложных «па» балерины на сцене до мытья полов. Мешает оно только сутулиться.

Поскольку не всем женщинам доступно такое белье купить, а специалисты министерств здравоохранения СССР и бытового обслуживания населения РСФСР ограничиваются пока устным признанием достоинств новой конструкции, *сшейте себе такое белье сами!*

Перед вами — расчеты выкроек. *Удобство и полезность* — вот принципы, лежащие в основе этих конструкций. Особое значение здесь приобретает система снятия мерок. Результат ношения такого белья ощутим уже через два-три месяца — фигура улучшается, белье становится свободным. Поэтому необходимо, сделав пересчет, сшить новый комплект, а всего придется сменить 3—4 комплекта за год. В том, что это совсем не трудно, вы убедитесь сами. Конструкция выкроек предельно проста!

Для бюстгальтера рекомендуется использовать хлопчатобумажные ткани, шелк, атлас. Синтетика, жесткие прокладки, пластмассовые, металлические пластинки не годятся.

Чашечки делать двойными, основу лифа - однослойной, или на подкладке по передней части. Застежку располагать либо спереди на пуговицах (удобно для кормящих матерей), либо сзади, можно использовать также шнуровку - позволяет легко регулировать объем лифа.

Ткань перед раскроем необходимо замочить и после сушки прогладить утюгом, чтобы избежать усадки ткани во время носки бюстгальтера.

Чертеж основы лифа можно делать прямо на ткани. Если нет навыка, сделайте сначала выкройку из бумаги, но впоследствии работайте непосредственно с материалом. Пользоваться выкройкой двухмесячной давности не стоит, так как ваши мерки за это время могли измениться, а сдвиг хотя бы на сантиметр уже влияет на конструкцию.

Приводим типовой расчет (вместо приведенных данных подставите собственные мерки).

Снимаем сантиметровой лентой мерки по телу и записываем их.

1. Обхват над грудью (1-1) (рис. 1) - сантиметровая лента проходит горизонтально по спине по нижним углам лопаток в подмышечных впадинах и над грудью.
2. Обхват под грудью $Ог_2$ (2-2) - тоже строго горизонтально.
3. Обхват талии От (3-3)
4. Длина переда Дп (4-4) - измеряется от линии талии вверх по центру до начала ложбины.
5. Длина от талии до основания Дпг (5-5) грудных желез. —
6. Длина бока Дб (6—6) - измеряется от линии талии до угла подмышечной впадины минус 4—5 см.
7. Длина спинки Дс (7-7) - измеряется по спине от линии талии вверх до выступающего уголка лопатки.
8. Длина бретели Дбр (7_1-8) - определяется от выступающего уголка лопатки вертикально до начала грудной железы.

Построим чертеж для условной модели со следующими мерками (вы используете соответственно свои данные).

$Ог_1$ = 100 см, От = 80 см, Дп = 24 см, Дпг =17 см, Дб = 21 см, Дс = 25 см., Дбр = 20 см

Берется кусок ткани (для выкройки — бумага) шириной в обхват над грудью (ог = 100 см) и складывается пополам, т. к. чертеж составляется наполовину изделия. Обозначим нижнюю точку сгиба буквой Т (рис. 2). Нижнюю горизонтальную сторону полученного прямоугольника (равную половине $Ог_1$ т. е. 50 см)

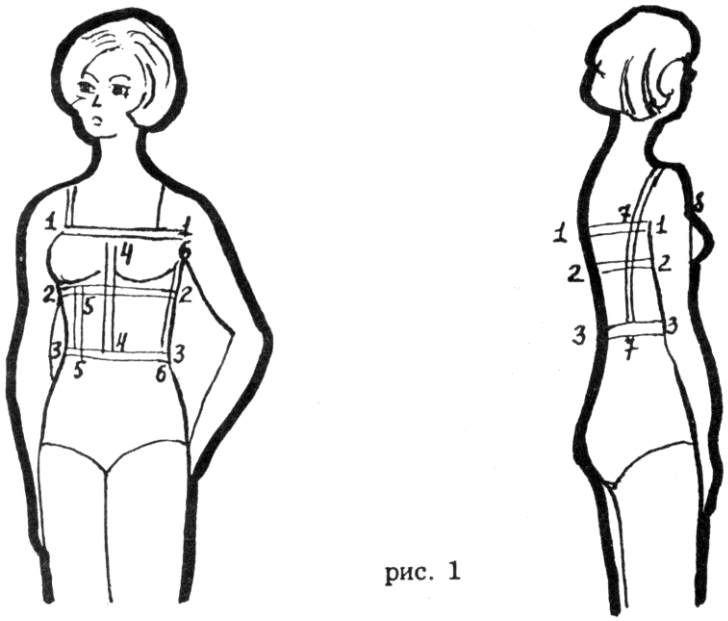


рис. 1

разделим на четыре равные части, обозначим точки деления буквами $Т_1$ $Т_2$, $Т_3$, $Т_4$ и проведем перпендикулярные осевые линии из каждой точки. На первой осевой линии (она же линия сгиба) откладываем вверх длину переда (Дп = 24 см), полученную точку обозначим буквой В. На второй осевой - длину переда плюс постоянную величину для всех размеров б см (24 см + 6 см = 30 см), ставим букву $В_1$. На третьей осевой откладываем длину бока (Дб = 21 см), ставим точку $В_2$. На четвертой оси откладываем длину спинки (Дс = 25 см), ставим точку $В_3$. От точки $В_3$ вправо откладываем 3 см - место пришива бретели, ставим точку $В_4$. На пятой оси откладываем длину спинки минус постоянную величину 6 см (25 см — 6 см = 19 см), ставим точку$В_5$.

Точки В и $В_1$, $В_3$ и $В_4$ соединяем прямыми линиями, а $В_1$ с $В_2$, $В_2$ с $В_3$, $В_4$ и $В_5$ соединяем плавными вогнутыми линиями и получаем линию верхнего среза основы бюстгальтера.

Необходимо сделать по линии талии вытачки, расположенные по центру переда и спины.

Вычисляем разницу между обхватом груди первым и талии (100 см - 80 см = 20 см) делим пополам (20 см : 2 = 10 см), получаем сумму растворов вытачек.

Эту величину нужно равномерно распределить на две вытачки (10 см : 2 = 5 см), откладываем 5 см вправо от точки Т, ставим точку $Т_5$ и соединяем ее с точкой В прямой линией.

От точки $Т_4$ влево откладываем величину 5 см, ставим точку $Т_6$ и соединяем ее с точкой $В_5$, прямой линией.

Для построения линии нижнего среза лифа на третьей осевой линии из точки $Т_2$ откладываем постоянную величину 2,5 см, ставим точку $Т_7$, и соединяем точки $Т_5$ $Т_7$ и $Т_6$ плавной линией.

Чертеж основы лифа готов, осталось определить место наложения чашек. По второй осевой линии из точки $Т_1$ откладываем мерку длины от талии до основания груди (Дпг = 17 см) и ставим точку Г. Из точки Г влево проводим горизонтальную линию до пересечения с линией $ВТ_5$, ставим точку $Г_1$, и от нее вправо по горизонтали откладываем 2,5 см. (для всех размеров постоянно).

По линии $ВВ_1$ откладываем постоянную величину 1,5 см., ставим точку $Г_3$. $Г_1$ $ВГ_3$ $Г_2$ - соединительная планка. Линия втачивания чашки должна касаться соединительной планки и проходить через точку Г.

Для построения овала линии втачивания чашек измерить расстояние $Г_2$ Г и отнять постоянную величину 2 см, получится точка $Г_4$ на продолжении горизонтали Г. От точки $Г_4$ провести вертикальную линию до пересечения с линией $В_1$ $В_2$ и поставить точку $В_5$.

Точку $В_5$ соединить с точкой Г и на расстоянии 1/3 от точки Г в точке $Г_5$ восстановить перпендикулярную прямую на которой отложить 1,7-2 см. и поставить точку $Г_6$.

Прямую $Г_2Г_3$ разделить пополам и поставить точку $Г_7$. Соединить $Г_7$ и Г и на расстоянии 1/3 от т. $Г_7$ поставить точку $Г_8$ и провести перпендикулярную линию на которой отложить 2,5-3 см в точке $Г_9$.

Через точки $Г_3$ $Г_7$ $Г_9$ $ГГ_6$ $В_5$ проводится плавная линия втачивания чашки. Для построения нижней

детали чашки строится прямоугольник с точкой А.

Проводим от точки А вертикаль на которой откладываем величину AA_1.

Для определения величины AA_1 на чертеже стана через точку $Г_3$ проводим горизонталь до пересечения ее вертикалью через точку Г, получаем точку $Г_{10}$.

$$AA_1 = ГГ_{10} + 2{,}5 \text{ см для всех размеров}$$

Через точки А и A_1 проводим горизонтальную линию и откладываем

$$A\,A_4 = AA_1 + 8{,}5 \text{ см для всех размеров}$$

Для определения вершины нижней чашки откладываем отрезок $A_1\,C$

$$A_1\,C = (A_1\,A_3 : 2) - 1 \text{ см}$$

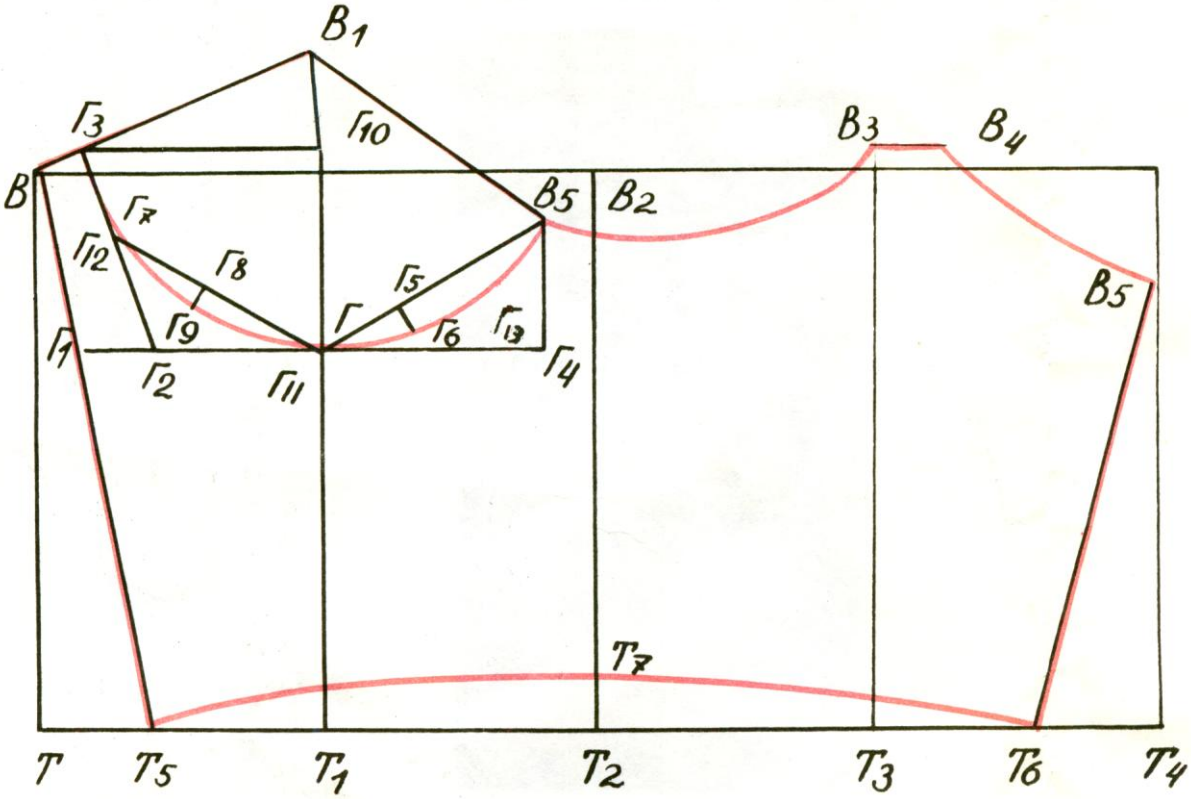
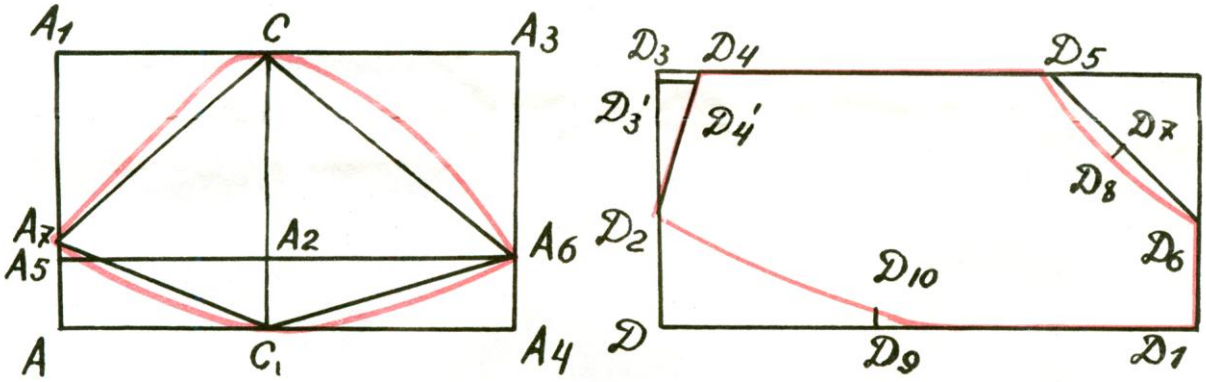


рис. 2

рис. 2



Через т. С проводим вертикаль до пересечения с горизонталью AA_4 в т. C_1.

От точки C_1 вверх по вертикали откладываем 4 см и проводим горизонталь, получаем точки A_5A_6 поднимаемся от точки A_5 по вертикали на 0,5 см и получаем точку A_7. Соединяем прямыми линиями точки CA_7, CA_6 C_1 и C_1A_7. Оформляем срезы нижней чашки плавной линией в соответствии с чертежом.

Для построения верхней детали чашки строим прямоугольник с точкой Д. Проводим горизонталь на

которой откладываем $ДД_1$

$$ДД_1 = (СС_1 \times 2)$$

Из точки Д восстанавливаем перпендикуляр и откладываем $ДД_2$ = 6,5 см для всех размеров. От точки $Д_2$ на продолжении вертикали откладываем точку $Д_3$.

Для нахождения этой точки на чертеже стана от точки Г влево на 2,5 см по линии втачивания обозначаем точку $Г_{11}$, которая будет являться контрольной точкой для втачивания чашки в точке $С_1$.

Далее от точки $Г_{11}$ по линии втачивания откладываем влево величину плавной кривой нижней чашки $С_1$ $А_7$ получаем точку $Г_{12}$.

$$Д_2Д_3 = Г_3Г_{12} — 0,5$$

От точки $Д_2$ вверх вертикаль 4 см Д'$_3$ и вправо по горизонтали откладываем 2,0 см. получаем точку Д'$_4$, соединяем Д'$_4$ с $Д_2$ до пересечения с горизонталью через т. $Д_3$. $Д_4Д_5$ находим следующим образом

$$Д_4Д_5 = Г_3В_1 + 0,5 \text{ с чертежа стана}$$

Для нахождения точки $Д_6$ измеряется на чертеже стана линия втачивания от точки $Г_{11}$ вправо и откладывается величина плавной линии чашки $С_1А_6$ в точке $Г_{13}$

$$Д_1Д_6 = Г_{13}В_5$$

Соединяем прямой $Д_6$ $Д_5$ делим пополам в точке $Д_7$ и восстанавливаем перпендикуляр, откладываем 1 см в точке $Д_8$.

$$Д_1 Д_9 = А_6С$$

Из точки $Д_9$ проводим вертикаль, на которой откладываем вверх 7 см ± 0,8 в точке $Д_{10}$.

Оформляем верхнюю чашку через точки $Д_4Д_5$ $Д_8Д_6Д_1$ $Д_{10}Д_2$.

Для построения бретели вычерчиваем прямоугольник, стороны которого равны длине бретели (Дбр = 20 см) и ширине 2,5-3 см в готовом виде по желанию в зависимости от размера.

При раскрое стана следует помнить, что нити основы ткани (долевые, продольные) располагаются параллельно линии талии, а в бретелях - по большей стороне прямоугольника.

Чтобы сделать шнуровку, нужно срезать 4 см (т. е. по 2 см на каждой половине) сзади, пришить втачные петли с обеих сторон и продеть в них шнурок.

На этой основе можно построить любую модель бюстгальтера, используя моделирование чашек и укоротив длину лифа. Л.П.Хивинцева рекомендует носить длинный по талии бюстгальтер, который крепится к поясу в пяти местах - петли пришиваются спереди, в центре, и на расстоянии 8 см. от центра, на спине - на расстянии 14 см. от центра, а на поясе в соответствующих местах пришиваются пуговицы.

Бюстгальтер, сшитый по этому образцу, может носить в профилактических целях любая женщина.

Такая конструкция бюстгальтера соответствует линиям вашего тела, не нарушает кровообращения и дыхания, создает опору для позвоночника, повышает работоспособность.

Для сердечников, для больных с нарушением дыхания и кровообращения Л.П.Хивинцева создала несколько конструкций белья, основой которым служит все тот же единый расчет, меняются лишь некоторые его элементы.

Данные расчета приведены на готовое изделие. Для изготовления лекал прибавить на швы по 0,7 см по каждому срезу.

Снимаем мерки, необходимые для построения выкройки пояса или пояса-трусов.

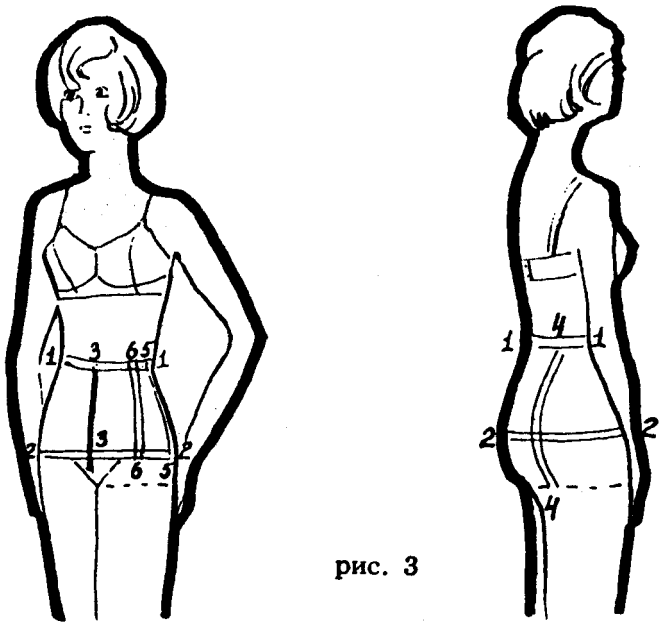

1
3
6
5
1
3
2
6
5
2
1
4
1
2
2
4

рис. 3

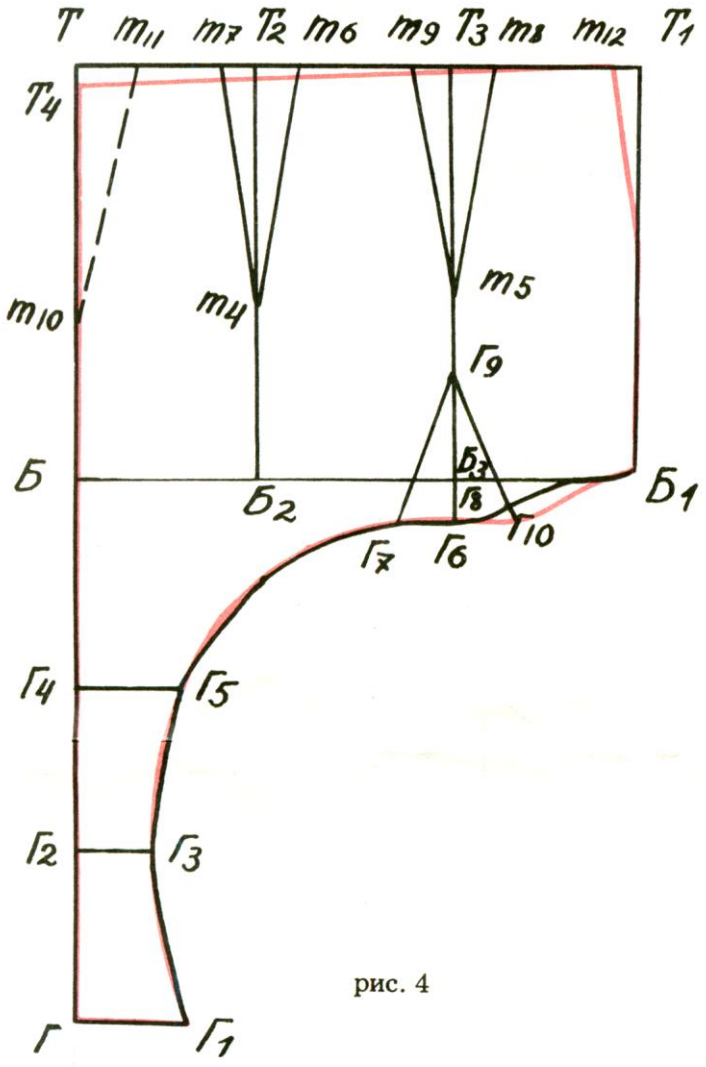

Т
m11
m7
Т2
m6
m9
Т3
m8
m12
Т1
Т4
m10
m4
m5
Г9
Б
Б3
Г8
Б2
Б1
Г7
Г6
Г10
Г4
Г5
Г2
Г3
Г
Г1

рис. 4

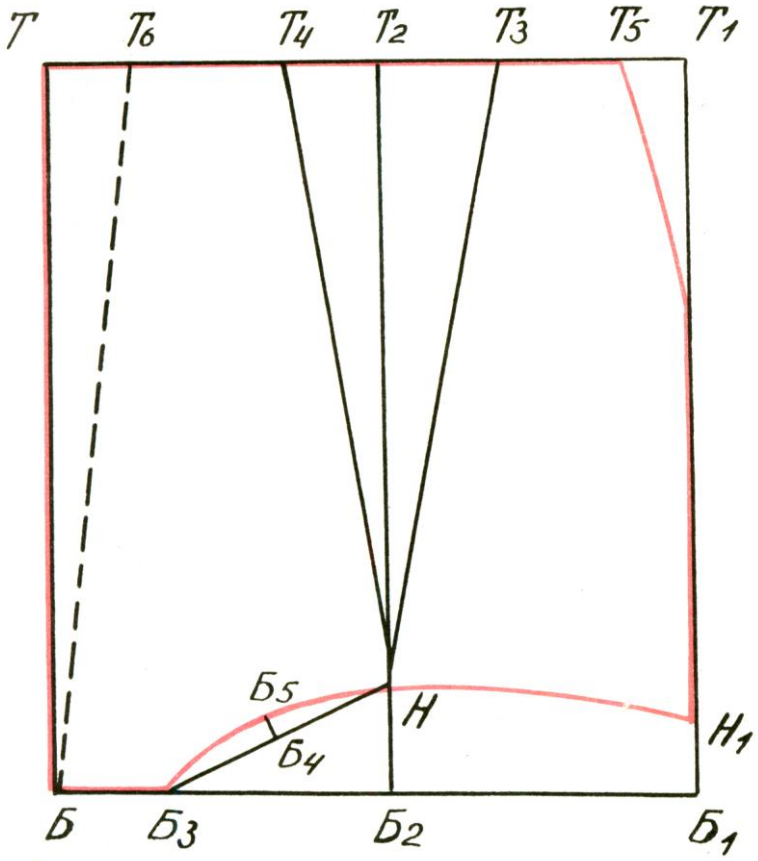


рис. 5

Мерки снимаются в белье. Для точного определения линии талии следует по талии подвязать установочную тесьму.

На рис. 3.

1. Обхват талии От (1-1). Сантиметровая лента проходит горизонтально по талии.

2. Обхват бедер Об (2-2). Сантиметровую ленту располагают горизонтально вокруг бедер. Сзади она проходит по наиболее выступающим точкам ягодиц и замыкается впереди.

3. Длина переда Дп (3-3). Сантиметровую ленту располагают от установочного шнурка на линии талии по переду до лобка.

4. Длина ягодицы Дя (4-4). Сантиметровую ленту располагают сзади от установочного шнурка через наиболее выпуклую часть ягодицы по подъягодичной складки.

5. Длина бока Дб (5-5). Сантиметровую ленту располагают от установочного шнурка по линии бока до желаемой длины пояса.

6. Длина до сгиба ноги Дсн. Сантиметровую ленту располагают спереди, от установочного шнурка до сгиба ноги.

Прежде чем приступить к построению чертежа, сделаем предварительный расчет, с тем, чтобы впоследствии оперировать полученными величинами. Будем строить выкройку для фигуры со следующими данными (вы используйте свои мерки): От = 80 см, Об = 120 см, Дп = 28 см, Дя = 36 см, Дб = 26 см, Дсн = 24 см.

1. Определяем обхват талии для выкройки. Для этого делим пополам От - 80 см : 2 = 40 см. Сначала к этой цифре прибавляем постоянную для всех размеров величину 18 см и получаем объем талии спинки: 40 см + 18 см = 58 см. Затем от полученной цифры отнимаем постоянную величину 20 см и

получаем обхват талии переда: 58 см - 20 см = 38 см.

2. Таким же способом определяем обхват бедер для выкройки. Мерку обхвата бедер делим пополам: 120 см : 2 = 60 см. К полученной цифре прибавляем постоянную величину 10 см и получаем объем бедер для спинки: 60 см + 10 см = 70 см. От этой цифры отнимаем постоянную величину 20 см и получаем обхват бедер спереди 70 см - 20 см = 50 см.

3. К мерке длины ягодицы прибавляем постоянную величину 30 см и получаем длину дуги через паховую область до лобка 36 см + 30 см= 66 см.

Составляем табличку полученных данных, которыми будем пользоваться при составлении выкройки.

В половинном размере:

1. Обхват талии переда - 38 см, 19 см
2. Обхват талии спинки -58 см, 29 см
3. Обхват бедра переда - 50 см, 25 см
4. Обхват бедра спинки -70 см, 35 см
5. Длина паховой дуги до лобка- 66 см
6. Длина переда - 28 см
7. Длина до сгиба ноги - 24 см
8. Длина бока - 26 см

Построение чертежа задней половины пояса (рис. 4)

1. Строим четырехугольник со сторонами $ББ_1$ $ТТ_1$ равный полуобхвату бедер (35 см), $Б_1Т_1$ и БТ равный длине бока (26 см)

2. Делим сторону $ББ_1$ на три равные части, обозначив точки деления буквами $Б_2$, $Б_3$. Восстанавливаем из них перпендикуляры и ставим буквенные обозначения $Б_2Т_2$ и $Б_3Т_3$.

3. Перпендикуляр ТБ продолжаем вниз и откладываем на нем длину паховой дуги до лобка 66 см в данном случае. Ставим точку Г. От точки Г вправо по горизонтали откладываем 6—7 см на гульфик, ставим точку $Г_1$.

4. От точки Г вверх откладываем постоянную величину 10 см, ставим точку $Г_2$, от нее вправо по горизонтали откладываем отрезок, равный 4-5 см постоянно, и ставим точку $Г_3$.

5. Из точки $Г_2$ вверх откладываем 10 см для всех размеров. Ставим точку $Г_4$, от нее вправо откладываем 6-7 см для всех размеров и ставим точку $Г_5$.

6. Перпендикуляр $Б_3Т_3$ продолжаем вниз и откладываем на нем постоянную величину 3 см, ставим точку $Г_6$.

7. Соединяя точки Г и $Г_1$ прямой линией, а точки $Г_1$ $Г_3$ $Г_5$ $Г_6$ плавной линией, затем точки $Г_6$ и $Б_1$ второй плавной линией.

8. От точки $Г_6$ влево и вправо поровну откладываем постоянный раствор подъягодичной вытачки 6 см ($Г_7Г_8$), а вверх - 12 см постоянно, ставим точку $Г_9$ и строим вытачку, соединяя прямыми линиями точки $Г_9Г_7$, далее $Г_9Г_8$ уравниваем срезы получаем точку $Г_{10}$. Точку $Г_{10}$ соединяем с $Б_1$ плавной линией. Нижний срез задней половинки пояса проходит через точки $Г_1$ $Г_3Г_5Г_7Г_{10}Б_1$

9. На перпендикулярах $Б_2Т_2$ и $Б_3Т_3$ строим постоянные вытачки вверху по линии талии. Для этого из точек $Т_2$ и $Т_3$ откладываем вниз по 18 см. постоянно и ставим точки m_4 и m_5. Из точек $Т_2$ и Т вправо и влево поровну откладываем постоянные растворы вытачек - 3 см, т. е. по 1,5 см от точки, и ставим точки m_6 и m_7, m_8 и m_9. Соединяя прямыми линиями точки m_6, m_4 m_7, и m_8, m_5, m_9 вычерчиваем верхние вытачки.

10. Определяем сумму остальных вытачек по линии талии. Одна из них располагается сбоку и чертится обязательно, вторая располагается на сгибе материала, т. е., по центру развернутой выкройки задней детали пояса, вычерчивают ее при очень больших перепадах между обхватом талии и обхватом бедер От 40 см и более.

Чтобы определить величину вытачек по боковому срезу и по центру, находят разницу между обхватами бедра и талии:

70 см - 58 см = 12 см и делят ее пополам: 12 см : 2 = 6 см. В данном случае распределяем эту величину поровну на две вытачки, т. е. по три сантиметра. Строим вытачку слева (на сгибе) : из точки Т вниз откладываем 18 см, ставим точку $\mathbf{m_{10}}$, а вправо по горизонтали откладываем 3 см и ставим точку $\mathbf{m_{11}}$. Соединяем точки $\mathbf{m_{10}}$ и $\mathbf{m_{11}}$.

От точки $Т_1$ влево по горизонтали откладываем 3 см и ставим точку $\mathbf{m_{12}}$.

11. Соединяем точки $\mathbf{m_{12}}$ и $Б_1$, плавной выпуклой линией, вычерчиваем линию бока.

Если у вас разница после деления составляет до 4 см, то весь раствор откладывается в $\mathbf{m_{12}}Т_1$, если более 4 см до 5,5 см, то 4 см откладывают в $\mathbf{m_{12}}Т_1$, а 1,5 см дополнительно распределяют по 2 вытачки $\mathbf{m_7}$ $\mathbf{m_6}$ и $\mathbf{m_9m_8}$

От точки Т на вертикали ТГ откладываем точку $Т_4$ = 1,5 см и $Т_4$ соединяем с точкой $\mathbf{m_9}$.

Линия верхнего среза пояса-трусов проходит через три точки $Т_4$ $\mathbf{m_9}$ $\mathbf{m_{12}}$.

При раскрое задней детали пояса следует располагать ткань таким образом, чтобы долевая нить шла параллельно линии бока.

Построение чертежа передней половинки пояса (рис. 5)

1. Внизу листа в левой стороне строим прямой угол с вершиной в точке Б. От точки Б вправо по горизонтали откладываем отрезок, равный мерке полуобхвата бедер (25 см), и ставим точку $Б_1$.

2. Из точки Б восстанавливаем перпендикуляр, равный длине переда до лобка (28 см), и ставим точку Т. От точки Т вправо откладываем отрезок, равный по величине отрезку $ББ_1$ ставим точку $Т_1$ и строим прямоугольник $ББ_1Т_1Т$.

3. Делим сторону $ББ_1$ пополам (25 см:2 = 12,5 см). Ставим точку $Б_2$ и восстанавливаем перпендикуляр до пересечения со стороной $ТТ_1$. Ставим точку $Т_2$.

4. От точки $Т_2$ вниз откладываем длину до сгиба ноги (24 см). Ставим точку Н.

5. Из точки $Т_1$ откладываем вниз длину бока (26 см). Ставим точку $Н_1$.

6. На горизонтали $ББ_1$ вправо от точки Б откладываем $ББ_3$ = $ГГ_1$ с чертежа задней детали точку $Б_3$ соединяем с точкой Н. Делим отрезок $Б_3Н$ пополам в точке $Б_4$ и восстанавливаем перпендикуляр на котором откладываем 1-1,5 см в точке $Б_5$.

Вычерчиваем нижний срез передней половинки пояса-трусов плавной линией через точки $Б_3Б_5Н$ и прямой линией $ББ_3$.

Оформление нижнего среза передней детали, а также задней детали может быть различной конфигурации в зависимости от выбранной вами модели.

7. Строим постоянную вытачку по линии талии. Из точки $Т_2$ вправо и влево поровну откладываем постоянный раствор вытачки, равный 4 см, т. е. по 2 см и ставим точки $Т_3$ и $Т_4$. Соединяем точки $Т_3$, $Т_4$ с точкой Н прямыми линиями.

8. Определяем сумму остальных вытачек по линии талии. Если эта цифра меньше 6 см, вычерчивается только боковой скос или распределяем величину между скосом и передней вытачкой. Если 6 см или больше, в центре развернутой выкройки (на чертеже это будет на левой вертикали прямоугольника (чертится вытачка)).

Сумма вытачек определяется так: от величины полуобхвата бедер отнимается величина полуобхвата талии (25 см - 19 = 6 см). Распределяем полученную величину поровну на вытачку и боковой скос (т.е. по 3 см) в данном случае.

9. От точки $Т_1$ влево откладываем 3 см, ставим точку $Т_5$ и плавной выпуклой линией вычерчиваем боковой скос, соединяя точки $Т_5$ и $Н_1$.

10. От точки Т вправо откладываем 3 см, ставим точку $Т_6$. Соединяем точку $Т_6$ с точкой Б, получаем центральную вытачку (передний скос в случае суммы вытачек по передней детали более 6 см).

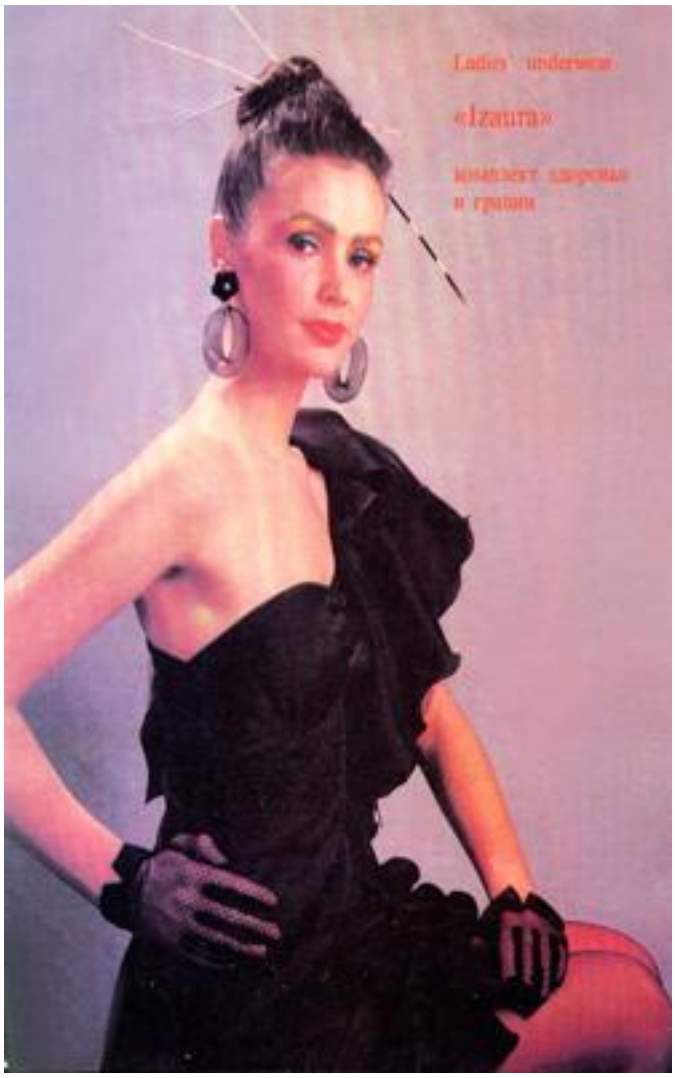
11. Соединяя точки $Т_6Т_2$ и $Т_5$, получаем линию верхнего среза передней половинки пояса или пояса-трусов.

Для изготовления лекал прибавить к срезам припуски на швы 0,7 см.

При раскрое передней детали пояса выкройки следует располагать так, чтобы долевая нить ткани шла параллельно линии талии.

Чтобы сделать застежку, срезают с левого бокового скоса планку шириной 4 см и пришивают втачные петли такой же величины. На задней детали пояса соответственно пришивают контрольную планку такой же ширины (4 см) с пуговицами. Если вы (как и многие клиентки Л.П. Хивинцевой) ощутите на себе благотворное влияние лечебного белья и начнете понемногу избавляться от излишней полноты, то переставьте пуговицы на контрольной планке.

На основе этого чертежа можно сделать пояс любой длины - укороченный или длинный без гульфика. К поясу пришиваются чулкодержатели. Но Л.П.Хивинцева рекомендует носить пояс не только для поддерживания чулок, а постоянно, поскольку пояс, сшитый по вашей мерке, препятствует смещению

внутренних органов.
Для пояса рекомендуется выбирать плотные ткани: сатин, лен, плотный шелк, атлас. Шить пояс обязательно на подкладке из более легких тканей. Летом можно носить пояс, сшитый из ситца или батиста.

15 ТМО Зак. 3550. Тир. 2000000