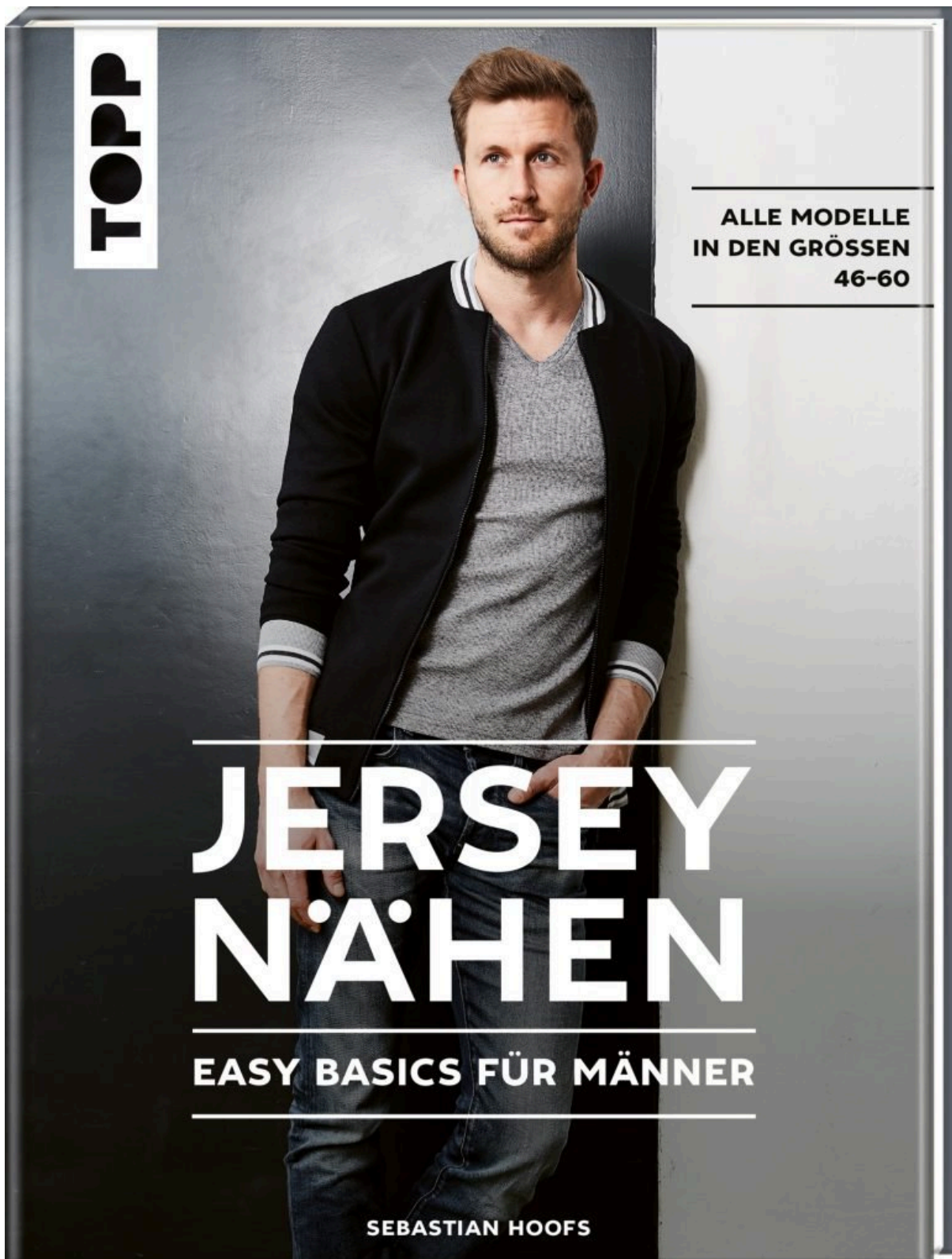


Jogginghose nähen für Männer – mit Anleitung und Gratis Schnittmuster

29.01.2021 von Corinna Schneble (<https://blog.bernina.com/de/author/cschreiber/>) |

Heute wollen wir eine Jogginghose nähen – diesmal eine für Männer. Wahrscheinlich ist die Jogginghose für viele Männer das Lieblingsteil. Dieses Jahr dürfte sie einen regelrechten Boom erleben, wenn auch nicht als Sport-Outfit, sondern als bequemes Beinkleid im Homeoffice.

Die Anleitung und der Schnitt stammen aus dem Buch "Jersey nähen, Easy Basics für Männer". Ein toll Buch mit vielen Nähideen für die Männer-Garderobe! Aus dem Buch dürfen wir euch in Absprache mit dem frechverlag die Anleitung samt Schnittmuster in Grösse 46 bis 60 gratis zur Verfügung stellen. Beides findet ihr weiter unten im Beitrag.



(https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/cfrechverlag_TOPP_4824Cover300dpi.jpg)

Das Buch "Jersey nähen, Easy Basics für Männer" gibt es auf der Website vom frechverlag unter <https://www.topp-kreativ.de/jersey-naehen-easy-basics-fuer-maenner-4824> (<https://www.topp-kreativ.de/jersey-naehen-easy-basics-fuer-maenner-4824>) zum Preis von (D) 22,00 € / (A) 22,70 € zu kaufen. Autor des Buches Sebastian Hoofs, ein Kölner Massschneider, den wir euch im Beitrag "Jeanshemd für Männer" (<https://blog.bernina.com/de/2020/03/gratis-schnittmuster-fuer-ein-jeanshemd-fuer-maenner/>) bereits näher vorstellen durften.

Jogginghose nähen für Männer

Eine lässige und bequeme lange Jogginghose nähen für Männer – wäre das nicht eine gute Projektidee Egal ob für die gemütlichen Tage zuhause oder für sportliche Aktivitäten, eine Jogginghose kommt bei den Männern als Geschenk sicher gut an.



(https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/cfrehchverlag_TOPP_4824_Bild_S_74.jpg)

Material

Für das Nähen einer Männer-Jogginghose benötigt ihr folgendes:

- Oberstoff 1, 140 cm breit, 1,80 m (bis Gr. 52), 2,00 m (ab Gr. 54)
- Oberstoff 2, 140 cm breit 1,10 m (bis Gr. 52), 1,30 m (ab Gr. 54)
- Farblich passendes Nähgarn
- Vlieseline H 180, Rest
- 2 Ösen, ø 1,1 cm
- Wäschegummi für den Bund, 8 cm breit
- Kordel, ø 1,1 cm, 2,00 m
- 2 Kordelstopper, ø 1,1 cm

Schnittteile

Oberstoff 1:

- Vorderhose (2x)
- Hinterhose (2x)
- Taschenbeutel (2x)
- Hinterhosenpasse im Stoffbruch (1x)

Oberstoff 2:

- Seitenstreifen (2x)
- Bund im Stoffbruch (1x)
- Streifen für die Fussbündchen, 14 cm breit (2x); Länge siehe Tabelle unten

Die richtige Schnittmustergrösse wählen

Das Schnittmuster steht in den (Männer-)Grössen 46 bis 60 zur Verfügung. Welche Grösse für Euch passt, könnt Ihr anhand der folgenden Tabelle bestimmen:

GRÖSSE	46	48	50	52	54	56	58	60
Körperhöhe	171 cm	174 cm	177 cm	179 cm	181 cm	183 cm	185 cm	187 cm
Taille	80 cm	84 cm	88 cm	92,5 cm	97 cm	101,5 cm	106 cm	110,5 cm
Hüftumfang	100 cm	104 cm	108 cm	111,5 cm	115 cm	118,5 cm	122 cm	125,5 cm

Grösstentabelle für Bund und Bündchen

GRÖSSE	46	48	50	52	54	56	58	60
Fussbündchen	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm	31,0 cm
Bund (Gummi)	89,0 cm	93,0 cm	96,0 cm	100,5 cm	104,0 cm	107,0 cm	111,0 cm	115,0 cm

Schnittmuster-Download

Das Gratis-Schnittmuster, um die Jogginghose nähen zu können, ladet ihr unter dem folgenden Link herunter:

Schnittmuster Männer-Jogginghose (https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/Schnittmuster_maenner-jogginghose-naehen.pdf)

Achtet beim Ausdruck darauf, dass keine Grössenanpassungen am Schnittmuster vorgenommen werden.

Zuschnitt

Alle Schnittteile ausser den Streifen für die Fussbündchen mit 0,7 cm Nahtzugabe und die Hosenunterkanten mit 2 cm Saumzugabe zuschneiden. Die Streifen für die Fussbündchen enthalten bereits die Nahtzugabe. Ausserdem sollte der Maschenlauf beachtet und alle Passzeichen auf die Stoffteile übertragen werden.

Tipp: Sehr gut sieht es auch aus, wenn der Bund aus Bündchenstoff gearbeitet wird.

Anleitung: Jogginghose nähen für Männer

1. An den vorderen Taschenbeuteln jeweils den angeschnittenen Beleg nach innen bügeln und mit der Coverlock oder der Zwillingnadel von rechts absteppen. Die runde Aussenkante der Tasche jeweils 1 cm nach innen bügeln. Dafür am besten aus fester Pappe eine Schablone der fertigen Tasche zuschneiden, die Pappe jeweils auf die linke Stoffseite der Tasche legen und die Nahtzugaben um die Pappe herum bügeln. Die Taschen jeweils gemäss Markierung links auf rechts auf die Vorderhosen legen, mit Stecknadeln fixieren und knappkantig von rechts aufsteppen.



(https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/cfrechverlag_TOPP_4824_Bild_S_76.jpg)

2. Die Hinterhosen an der hinteren Mitte rechts auf rechts legen, mit Stecknadeln fixieren und die Naht mit der Overlock schliessen. Die Nahtzugaben mit der Coverlock oder der Zwillingssnadel von rechts absteppen.

3. Die Hinterhosenpasse rechts auf rechts auf die Hinterhose legen, mit Stecknadeln fixieren und die Passe samt der Taschenbeutel in einem Arbeitsgang mit der Overlock annähen. Die Nahtzugabe in Richtung der Hinterhose bügeln, so entstehen die Tascheneingriffe. Anschliessend die Nahtzugaben mit der

Kettstich der Overlock oder mit einem elastischen Stich der Nähmaschine von rechts absteppen. Dafür Taschenbeutel zunächst jeweils knappkantig mit einem Heftfaden aufheften. Dann ist es leichter, die Beutel beim Absteppen von der rechten Seite sauber zu treffen.



(https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/cfrehchverlag_TOPP_4824_Bild_S_79.jpg)

4. Die Seitenstreifen jeweils rechts auf rechts mit Stecknadeln an der Seitenkante der Hinterhose fixieren und mit der Overlock annähen. Die Nahtzugaben in die Hinterhose bügeln und die Seitenstreifen genauso an die Vorderhosenteile nähen.

5. Die Vorderhosenteile an der vorderen Mitte rechts auf rechts legen, mit Stecknadeln fixieren und mit der Overlock schliessen. Die Nahtzugaben mit der Coverlock oder der Zwillingsnadel von rechts absteppen. So entsteht optisch ein Eingriff.

Fussbündchen nähen

6. Danach die Streifen für die Fussbündchen an den schmalen Enden rechts auf rechts zusammennähen sodass jeweils ein Ring entsteht. Diesen Ring der Länge nach mittig links auf links falten, sodass die Nadel innen liegt. Die Bündchen sowie die Hosenunterkanten mit Stecknadeln jeweils in vier gleich grosse Abschnitte teilen. Danach den Bündchenring mit den offenen Kanten rechts auf rechts mit Stecknadeln an den Hosenunterkanten fixieren und dabei darauf achten, dass die Stecknadelmarkierungen aufeinander treffen. Jetzt können die Bündchen mit der Overlock rundherum angenäht und dabei vorsichtig gedehrt werden, damit sie an die Hosenunterkanten passen.

Hosenbund mit Ösen fertigen

7. Für den Bund gemäss den Markierungen für die Ösen etwas Vlieseline auf die linke Stoffseite aufbügeln, um ein späteres Ausreissen des Stoffs zu verhindern. Die Ösen gemäss Herstelleranleitung einarbeiten. Den Bund an den schmalen Enden rechts auf rechts zusammennähen, sodass ein Ring entsteht. Im Anschluss den Stoff der Länge nach mittig links auf links falten und bügeln, sodass die Naht innen liegt.



(https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/cfrehverlag_TOPP_4824_Bild_S_78.jpg)

8. Als nächstes das Wäschegummi auf dieselbe Länge wie den Bund schneiden, an den schmalen Ende rechts auf rechts legen und mit einem grossen, aber dichten Zickzackstich zusammennähen, sodass ein Ring entsteht. Den Gummiring auf die linke Stoffseite einer unteren Kante des Bundes legen, mit Steck

nadeln fixieren und zunächst mit einem Heftstich grob heften. Den Bund über das Gummi klappen und die obere Kante bügeln.

9. Als vorletzten Schritt den Bund und die Hosenoberkante mit Stecknadeln in vier gleich grosse Abschnitte teilen. Den Bund mit den offenen Kanten rechts auf rechts mit Stecknadeln an der Hosenoberkante fixieren und dabei darauf achten, dass die Mitte zwischen den beiden Ösen genau auf die vordere Mitte der Hose trifft. Nun sollten alle Stecknadelmarkierungen jeweils aufeinandertreffen. Den Bund mit der Overlock rundherum annähen.

10. Jetzt nur noch die Kordel mit einer Sicherheitsnadel von einer Öse bis zur anderen durchziehen und auf die individuell benötigte Länge zu schneiden. Zum Schluss die unteren Enden mit Kordelstoppeln sichern und fertig!

Steckbrief zum Buch

Jersey nähen– Easy Basics für Männer, Alle Modelle in den Größen 46-60

Von Sebastian Hoofs

112 Seiten, 21,5 x 28,5 cm, Hardcover

frechverlag

ISBN 978-3-7724-4824-9

(D) 22,00 € / (A) 22,70 €

Buch auf Verlagswebsite ansehen: <https://www.topp-kreativ.de/jersey-naehen-easy-basics-fuer-maenner-4824> (<https://www.topp-kreativ.de/jersey-naehen-easy-basics-fuer-maenner-4824>)



Gratis Schnittmuster Jogginghose

(<https://blog.bernina.com/de/wp-content/uploads/sites/2/2021/01/gratis-schnittmuster-jogginghose.jpg>)