

# Yoga-Leggings

**Schwierigkeitsgrad**



**Nähzeit**

2-3 Stunden

© Elna International Corp. SA, Alle Rechte vorbehalten



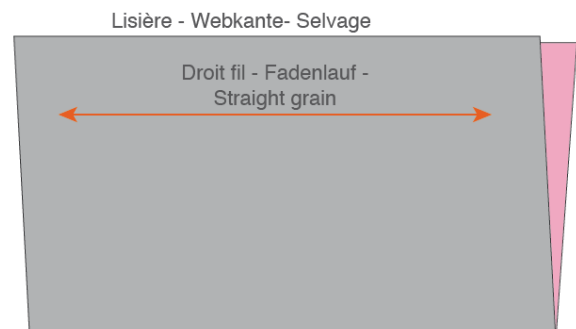
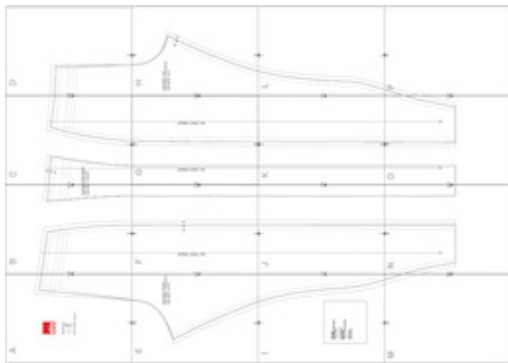
### Material

- Schnittmuster
- 120 cm unifarbener Lycra-Stoff (Breite 140 cm)
- 50 cm bedruckter Lycra-Stoff (Breite 140 cm)
- 70 cm Gummiband; 2,5 cm breit
- 4 Rollen unifarbenes Nähgarn
- Nadeln HAX1SP in der Stärke 80 für 664PRO
- EL-Nadeln in der Stärke 80 für easycover
- Schneiderkreide
- Schere
- Stecknadeln
- Sicherheitsnadel

### Maschinen und Zubehör

- eXtend 664PRO
- easycover
- Klarsichtfuss easycover (Art. -NR.: 795-818-118)

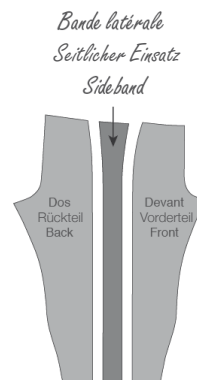
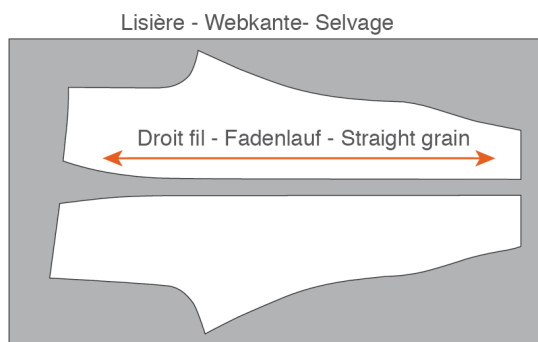
### Anleitung



1. Laden Sie das Schnittmuster herunter, das auf der Website von elna unter «Inspiration» verfügbar ist. Drucken Sie zunächst nur die Seite mit dem Kontroll-Quadrat aus und überprüfen Sie mit einem Lineal, dass es exakt 10 cm x 10 cm misst, drucken Sie dann die restlichen Seiten aus. Das Schnittmuster besteht aus mehreren Blättern, die mit Hilfe der Markierungen (Dreiecke und Buchstaben) zusammengefügt werden müssen.

Wenn Sie das Schnittmuster zusammengefügt haben, schneiden Sie die Schnittteile passend zu Ihren Maßen aus.

2. Falten Sie den Stoff doppelt, rechts auf rechts, Kante auf Kante, und fixieren Sie ihn mit Stecknadeln.

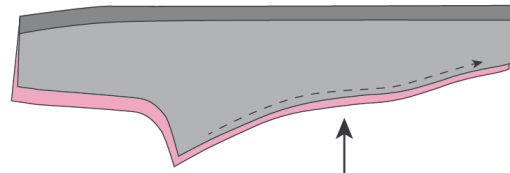


3. Legen Sie das Schnittmuster auf den Stoff, beachten Sie dabei den Fadenlauf des Stoffs und den auf dem Schnittmuster angegebenen Fadenlauf. Schneiden Sie den Stoff zu, lassen Sie dabei rund um das Schnittmuster 1 cm Nahtzugabe stehen. Wiederholen Sie den Vorgang für den seitlichen Einsatz.

4. Stecken Sie den seitlichen Einsatz mit dem Vorder- und Rückteil des Beins zusammen und nähen Sie den Einsatz mit dem (dehnbaren) 4-Faden-Overlockstich an den Seiten an.

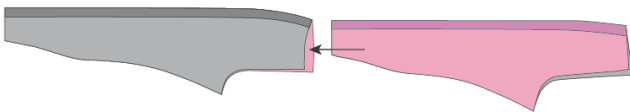


5. Stellen Sie die Saumnaht mit 6 mm Breite auf der easycover ein und setzen Sie den transparenten Nähfuß ein. Schlagen Sie den Stoff des Einsatzes auf rechts um und steppen Sie ihn 3 mm vom Rand entfernt ab.

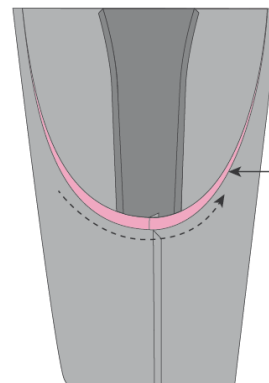


*Intérieur de la jambe*  
*Innere Beinnähte*  
*Inside leg*

6. Stecken Sie die beiden Teile des Beins rechts auf rechts mit Stecknadeln zusammen und nähen Sie sie mit dem 4-Faden-Overlockstich der 664PRO zusammen. Wiederholen Sie den Vorgang beim anderen Bein.



7. Lassen Sie ein Bein auf links gedreht und wenden Sie das andere auf rechts. Stecken Sie ein Bein in das andere hinein, rechts auf rechts, und bringen Sie dabei die Markierungen sowie die Nähte des Beins zusammen.

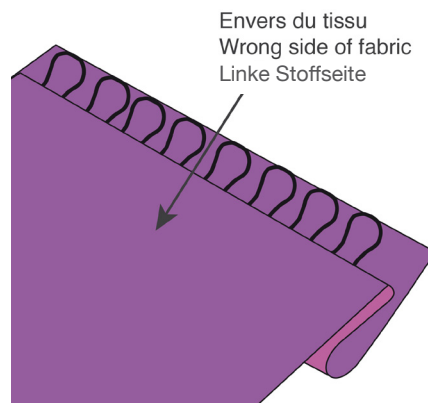


*Entrejambe ou fourche*  
*Schrittnaht*  
*Crotch seam*

8. Stecken Sie den Schritt mit Stecknadeln fest und nähen Sie ihn mit einem 4-Faden-Overlockstich zusammen.



9. Schlagen Sie die obere Kante der Leggings 4 cm weit um. Heften Sie sie mit grossen Stichen 1 cm von der Saumkante entfernt an.



*Envers du tissu*  
*Wrong side of fabric*  
*Linke Stoffseite*

10. Schlagen Sie Ihren Tunnelzug auf die rechte Seite der Leggings um und nähen Sie mit dem 4-Faden-Overlockstich rundherum, lassen Sie dabei eine ca. zwei Zentimeter breite Öffnung.



- 11.** Schieben Sie das Gummiband mit Hilfe der Sicherheitsnadel durch die Öffnung in den Tunnelzug.  
Bemessen Sie Ihren Bund so, dass Sie sich wohlfühlen, schneiden Sie den Überstand des Gummibands ab und vernähen Sie die Enden des Gummibandes.  
Schliessen Sie die Öffnung mit dem 4-Faden-Overlockstich.

- 12.** Falten Sie den Saum der Leggings 2,5 cm breit um, stecken Sie ihn fest und nähen Sie den Saum mit einer 3 mm breiten Saumnaht mit der easycover.

Bravo, nun ist Ihre Leggings fertig!