

Your new favorite  
sweatpants.

Deine neue  
Lieblingsjogginghose.

Difficulty:  
Easy peasy

Schwierigkeitsstufe:  
Super einfach

Written  
instructions  
& video tutorial

Schriftliche &  
Video Anleitung

Takes appr.  
5 hours

Ca. 5 Stunden  
Projektdauer

Designed  
in Berlin

Designed in  
Berlin



# THE *Basic* SWEATPANTS

Cozy joggers with side pockets and elastic waistband  
Gemütliche Jogginghose mit Taschen und Gummizug



# Hello there!

JULIANA MARTEJEVS – The DIY Fashion Label is a young, highly motivated team, dedicated to the development of modern and sustainable DIY fashion.

## SEWING MACHINE & TUTORIAL

JULIANA MARTEJEVS DIY products usually require access to a sewing machine. You do not necessarily need sewing experience, as all our video tutorials are easy to understand and accompanied by basic tutorials. The link to the video tutorial for your selected project can be found on page 8.

## RESPONSIBILITY

With our label JULIANA MARTEJEVS we want to increase the **appreciation** for clothing and make it be worn longer. We use and recommend only high quality and sustainable materials in the right quantities to reduce waste and to know that you are making your new favourite piece in fair conditions.

## COOL & MODERN

Our goal is to prove that self-made clothing unjustly has a dusty image. Our collections are designed to be cool, modern, and trendy, and the individual garments and accessories can be combined in many ways.

## REAL BODIES

We all have different bodies and that's amazing. To make sure that your self-made clothing fits perfectly, because you're obviously putting a lot of effort into the process, we also offer all **patterns individually customized to your own measurements**. You can find out more about how this works - even if you have already purchased a standard pattern - on page 11.

## DIY KITS

All the materials you need for your projects are also available in the right quantity and great quality in our **DIY kit**. They contain everything you need for your selected garment or accessory: from high-quality, sustainable fabrics, to yarn, and the smallest button. You'll find a link to the DIY kit for your selected project on page 7.

We wish you lots of fun making your new favorite piece!

Your  
JULIANA MARTEJEVS Team



Juliana and our team design your patterns in the heart of Berlin.

## Follow us on Social Media

- 📷 julianamartejevs\_official
- 🎵 julianamartejevsofficial
- 📌 JULIANA MARTEJEVS
- 👕 JULIANA MARTEJEVS
- 📺 julianamartejevs\_official
- #JULIANAMARTEJEVSonME

Get inspired at [www.julianamartejevs.com/en](http://www.julianamartejevs.com/en)

# THE BASIC SWEATPANTS

The jogging pants pattern is characterized by the loose, slightly baggy fit, the cuff at the ankle, side pockets and the elastic waistband and thus combines all the classic elements of sweatpants. The pattern is very simple, so that even sewing beginners can sew themselves a pair of sweatpants. By the way, the history of sweatpants, or joggers, began

almost 100 years ago, when Émile Camuset launched a first simple, knitted jersey pants. If you want to make the jogging look complete, sew a sweatshirt from the same fabric to match the sweatpants pattern. The sweatshirt pattern The Sally Sweater is perfect for this with its loose cut and the wide sleeves.

*Styles*

**by us & our community**



**Matching  
DIY projects:**



Sewing project  
„The Basic Top“



Sewing project  
„The Sally Sweater“



# SUSTAINABILITY THROUGH DIY



The most sustainable clothes are the ones we already own - there's no arguing about that. Still, we've been looking for a solution to combine our passion for fashion with responsible consumerism.

During our research, we realized that the solution is actually quite obvious: **why don't we make our own clothes?** With our concept, we want to create an awareness of how much work is put into the production of a garment or accessory, and thereby achieve that

our customers appreciate their new favourite piece, take care of it and wear it with pride for a long time.

At the same time, we make sure to carefully select our materials in the most environmentally friendly way possible. We want to change the fact that DIY fashion is not yet as sustainable as it could be. You can find out more about our **6-point concept** on [www.julianamartejevs.com/en/](http://www.julianamartejevs.com/en/). Let's revolutionize the DIY fashion world together!

# INSTRUCTIONS

## Video tutorial

For each pattern you can find a free video tutorial on YouTube. At the beginning of each chapter in the written instructions, you will see the corresponding time for the video tutorial in the right corner, to help you find your way around quickly. Enjoy sewing!



YouTube Channel  
@JULIANA MARTEJEVS

## 1. Side seams



**Preparation:** Place pocket bags right sides together on front and back pants and pin.



**Settings:** Work with a domestic sewing machine or an overlock machine. If sewing with a sewing machine, use a stretch stitch with a stitch length of 2.5 and a seam allowance of 1cm. When sewing

with the overlock, the side, inside leg, crotch, waist and cuff seams can be sewn with a 3- or 4-thread overlock stitch. The seam allowances are always 1cm (7/16in) unless otherwise specified. The seam allowances of seams sewn with an overlock should be trimmed back to the width of the selected overlock seam.



**Sewing:** Close seam.





**Preparation:** Place elastic between the two layers of the waistband. Pin center backs together with a cross needle. The elastic is significantly shorter than the length of the waistband. Therefore, measure half of the elastic and half of the waistband and pin the two points together as well. Also halve the distances in between and pin together.



**Sewing:** Sew a second seam 1cm (7/16in) from the previously made seam and also topstitch all around. The fabric of the waistband gathers when unstretched.



**Sewing:** Sew elastic between the two layers of waistband 1cm (7/16in) from the folded edge. When sewing, pull the waistband so that the elastic is brought to the same length of the waistband when sewing.



**Preparation:** Pin waistband right sides together to the upper edge of the sweat-pants. The gathered waistband is much shorter than the circumference of the pants. Therefore, pin the center back together again first, then gradually halve the remaining sections and pin them together as well, so that the extra width of the pants is evenly distributed over the waistband.



**Ironing:** Iron seam allowances apart.



**Ironing:** Fold in the other direction so that the open edges lie on top of each other, creating a tunnel. Iron the fold line.



**Sewing:** Sew waistband under stretch to the same length of the pants all around.



## 5. Cuffs



**Preparation & sewing:** Fold cuff in half, pin and sew the short sections together.





# Hallochen!

Hinter JULIANA MARTEJEVS – Das DIY-Modelabel steht ein junges hochmotiviertes Team, das sich der Entwicklung moderner und nachhaltiger DIY-Mode widmet.

## NÄHMASCHINE & TUTORIAL

Für JULIANA MARTEJEVS DIY-Produkte ist meist ein Zugang zu einer Nähmaschine erforderlich, aber nicht zwingend Näherfahrung, da alle unsere Video-Anleitungen leicht verständlich sind und von Grundlagen-Tutorials begleitet werden. Den Link zur Video-Anleitung für dein ausgewähltes Projekt findest du auf Seite 8.

## VERANTWORTUNG

Mit JULIANA MARTEJEVS möchten wir die **Wertschätzung** für Bekleidung erhöhen und so bewirken, dass diese länger getragen wird. Wir verwenden und empfehlen ausschließlich hochwertige und möglichst nachhaltige Materialien in den richtigen Mengen, um Abfall zu reduzieren und wissen, dass du dein neues Lieblingsstück unter fairen Bedingungen fertigst.

## COOL & MODERN

Wir möchten beweisen, dass selbstgemachte Kleidung zu Unrecht ein angestaubtes Image hat. Unsere Kollektionen sind cool, modern und trendorientiert gestaltet und die einzelnen Kleidungsstücke und Accessoires lassen sich vielseitig kombinieren.

## ECHTE FIGUREN

Wir alle haben unterschiedliche Figuren und das ist auch gut so. Um sicherzustellen, dass deine selbstgemachten Teile auch perfekt sitzen, wenn du sie mit viel Mühe gefertigt hast, bieten wir alle **Schnittmuster auch individuell auf deine eigenen Maße an**. Wie das funktioniert - auch wenn du schon ein Standard-Schnittmuster erworben hast - erklären wir dir auf Seite 11.

## DIY-SETS

Alle Materialien, die du für deine Projekte brauchst, gibt es auch in der richtigen Menge und toller Qualität in unseren **DIY-Sets**. Sie enthalten alles, was zur Anfertigung für das jeweilige Kleidungsstück oder Accessoire benötigt wird: von hochwertigen, nachhaltigen Stoffen, über Garn, bis hin zum kleinsten Knopf. Du findest einen Link zum DIY-Set für dein ausgewähltes Projekt auf Seite 7.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Anfertigen deines neuen Lieblingsteils!  
Dein JULIANA MARTEJEVS Team



Im Herzen von Berlin entwerfen Juliana und unser Team eure Schnittmuster.

## Folge uns auf Social Media

 julianamartejevs\_official

 julianamartejevsofficial

 JULIANA MARTEJEVS

 JULIANA MARTEJEVS

 julianamartejevs\_official

#JULIANAMARTEJEVSonME

Lass dich inspirieren auf [www.julianamartejevs.com](http://www.julianamartejevs.com)

# THE BASIC SWEATPANTS

Das Jogginghosen Schnittmuster zeichnet sich durch den lockeren, leicht baggy sitzenden Schnitt, das Bündchen am Knöchel, seitliche Eingriffstaschen und den Gummibund aus und vereint damit alle klassischen Elemente einer Jogginghose. Die Geschichte der Jogginghose, bzw. Pumphose, begann übrigens schon vor fast 100 Jahren, als Émile

Camuset eine erste einfache, gestrickte Jerseyhose auf den Markt brachte. Wer den Jogging-Look komplett machen will, näht sich passend zur Jogginghose noch ein Sweatshirt aus dem gleichen Stoff. Das Schnittmuster The Sally Sweater eignet sich perfekt dazu.

*Styles*

## von uns & unserer Community

Dazu passende  
DIY-Projekte:



Top zum Nähen  
„The Basic Top“



Sweater zum Nähen  
„The Basic Sweater“





Die nachhaltigsten Kleidungsstücke sind die, die wir bereits besitzen – darüber lässt sich nicht streiten. Dennoch haben wir nach einer Lösung gesucht, wie wir unsere Leidenschaft für Mode mit einem verantwortungsbewussten Konsumverhalten vereinen können.

Bei unserer Recherche wurde uns klar, dass die Lösung eigentlich ganz naheliegend ist: **warum fertigen wir unsere Kleidung nicht selbst an?** Mit unserem Konzept wollen wir ein Bewusstsein dafür schaffen, wie viel Arbeit in der Herstellung eines Kleidungsstücks oder

Accessoires steckt, und dadurch erreichen, dass unsere KundInnen ihr neues Lieblingsstück wertschätzen, pflegen und lange mit Stolz tragen.

Gleichzeitig achten wir darauf, unsere Materialien möglichst umweltschonend auszuwählen. Dass DIY-Mode heute noch nicht so nachhaltig ist, wie sie sein könnte, möchten wir ändern. Mehr zu unserem **6-Punkte-Konzept** findest du auf [www.julianamartejevs.com](http://www.julianamartejevs.com). Lasst uns die DIY-Modewelt gemeinsam revolutionieren!

## Video-Anleitung

Zu jedem Schnittmuster gibt es auch eine kostenlose Video-Anleitung auf YouTube. Am Anfang jedes Kapitels in dieser schriftlichen Anleitung siehst du in der rechten oberen Ecke die korrespondierende Zeit im Video-Tutorial, damit du dich ganz schnell zurecht findest. Ganz viel Spaß beim Nähen!



YouTube Channel  
@JULIANA MARTEJEVS

## 1. Seitennähte



**Vorbereitung:** Taschenbeutel rechts auf rechts auf die Vorder- und Hinterhosen legen und stecken.



**Einstellungen:** Mit einer Haushaltsnämaschine oder einer Overlock-Maschine arbeiten. Wenn mit der Nähmaschine genäht wird, einen Stretch-Stich mit einer Stichlänge von 2,5 und einer Nahtzuga-

be von 1cm nähen. Wenn mit der Overlock genäht wird, können die Seiten-, Innenbein-, Schritt-, Taillen und Bündchennähte mit einem 3- oder 4-Faden-Overlockstich genäht werden. Die Nahtzugaben betragen wenn nicht anders angegeben immer 1cm. Die Nahtzugaben der Nähte, die mit einer Overlock genäht werden, sollten auf die Breite der gewählten Overlocknaht zurückgeschnitten werden.



**Nähen:** Naht schließen.





**Vorbereitung:** Gummiband zwischen die beiden Lagen des Bunds legen. Hintere Mitten mit einer Quernadel aufeinanderstecken. Das Gummiband ist deutlich kürzer, als die Strecke des Bündchens. Daher bei Gummiband und Bündchen jeweils die Hälfte ermitteln und die beiden Punkte ebenfalls aufeinanderstecken. Strecken dazwischen ebenfalls halbieren und aufeinanderstecken.



**Nähen:** Gummiband zwischen die beiden Bündchenlagen 1cm von der gefalteten Kante entfernt nähen. Beim Nähen am Bündchen ziehen, sodass das Gummiband beim Nähen auf die gleiche Länge des Bündchens gebracht wird.



**Nähen:** Eine zweite Naht 1cm von der zuvor gefertigten Naht nähen und ebenfalls ringsherum absteppen. Der Stoff des Bündchens rafft sich um ungedehnten Zustand zusammen.



**Vorbereitung:** Bündchen rechts auf rechts an die obere Kante der Jogginghose stecken. Das geraffte Bündchen ist deutlich kürzer, als der Umfang der Hose. Daher die hintere Mitte wieder als erstes aufeinanderstecken, die restlichen Strecken nach und nach halbieren und ebenfalls aufeinanderstecken, sodass sich die Mehrweite der Hose gleichmäßig auf das Bündchen verteilt.



**Nähen:** Bündchen unter Dehnung auf die

gleiche Länge der Hose ringsherum annähen.

## 5. Saumbund



**Vorbereitung & Nähen:** Saumbund in der Hälfte falten und die kurzen Strecken aufeinanderstecken und nähen.



**Bügeln:** Nahtzugaben auseinanderbügeln.



**Bügeln:** In der anderen Richtung falten, sodass die offenen Kanten aufeinanderliegen und ein Tunnel entsteht. Bruch bügeln.

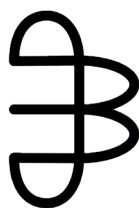
Here we go!

## YOUR SEWING PATTERN IN DIN A4 FORMAT:

Dein Schnittmuster im DIN A4 Format:

**Note: Later in this document you will find the pattern in US Letter format.  
Therefore, pay attention to which pages you print :-)**

Bedenke: Später in diesem Dokument folgt noch das Schnittmuster im US Letter Format. Achte daher darauf, welche Seiten du druckst :-)



JULIANA MARTEJEVS

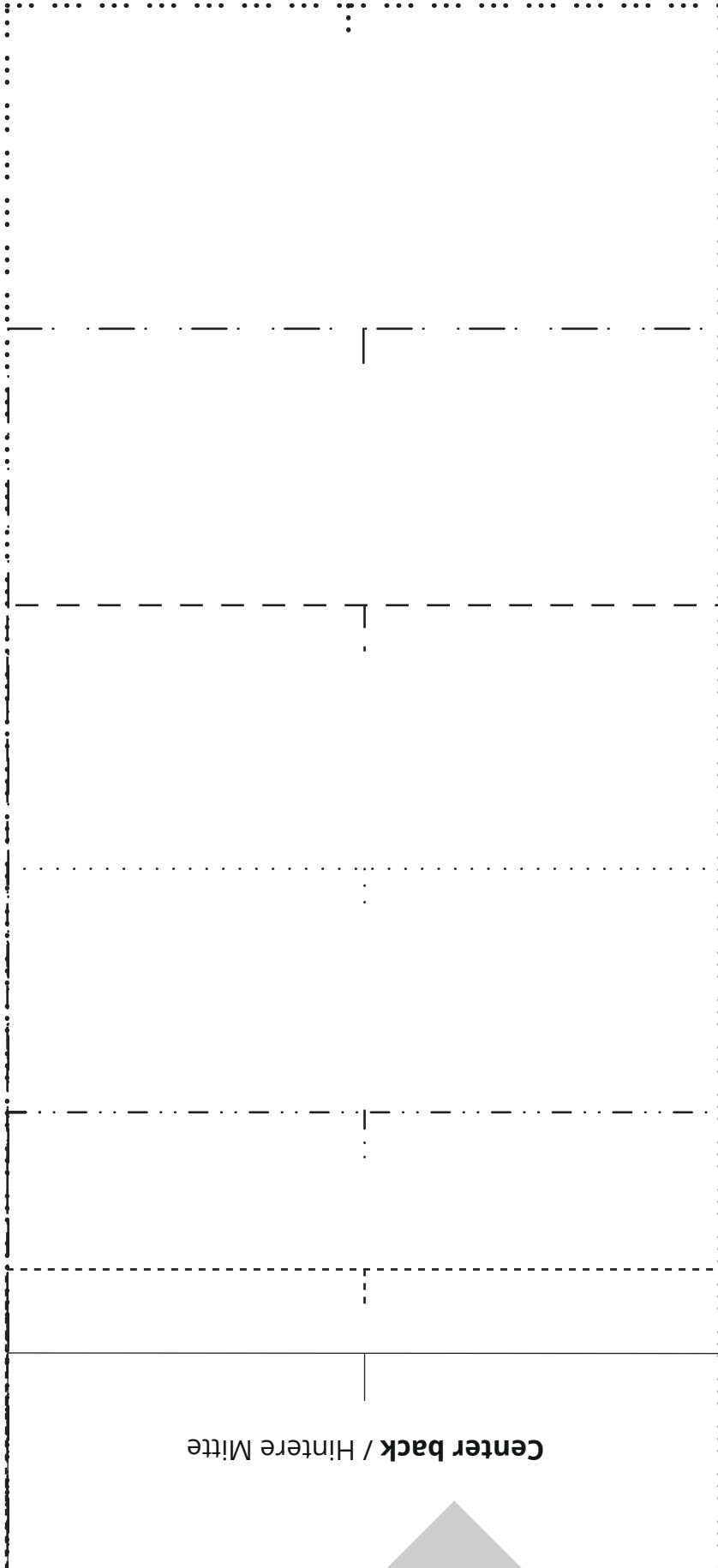
2 x *Self* / *Oberstoff*

**The Basic Sweatpants**

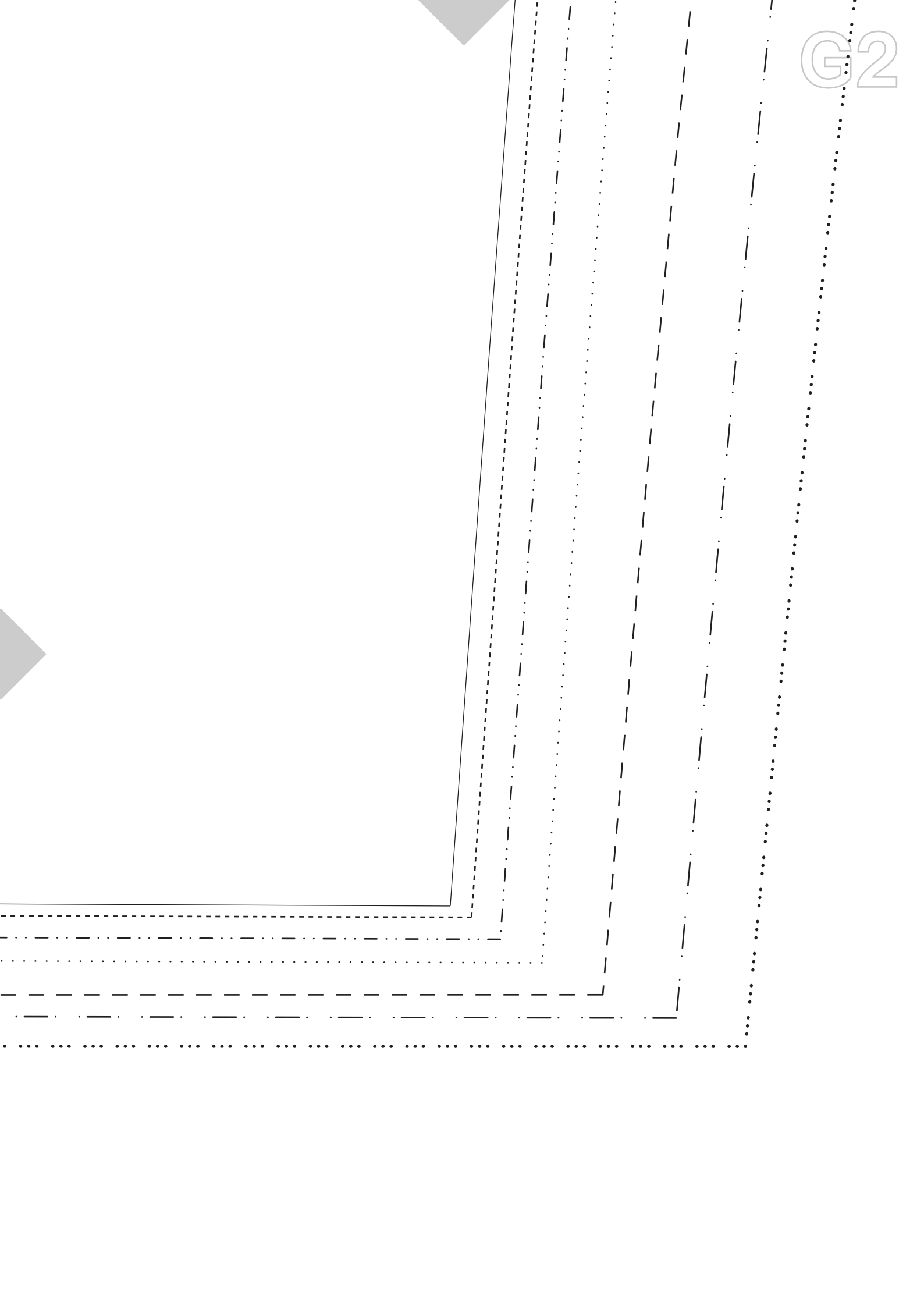
**Back** / Hinterhose

**2 of 5** / 2 von 5

[www.julianamartejevs.com](http://www.julianamartejevs.com)



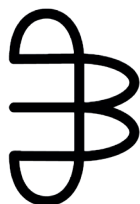
Center back / Hintere Mitte



Here we go!

## **YOUR SEWING PATTERN IN US LETTER FORMAT:**

Dein Schnittmuster im US Letter Format:



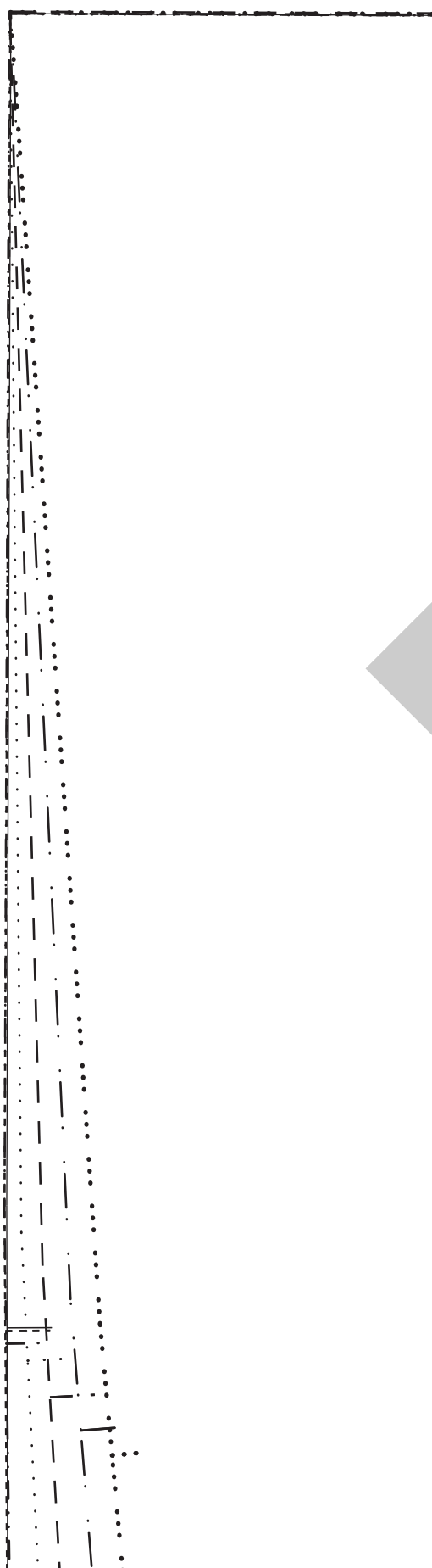
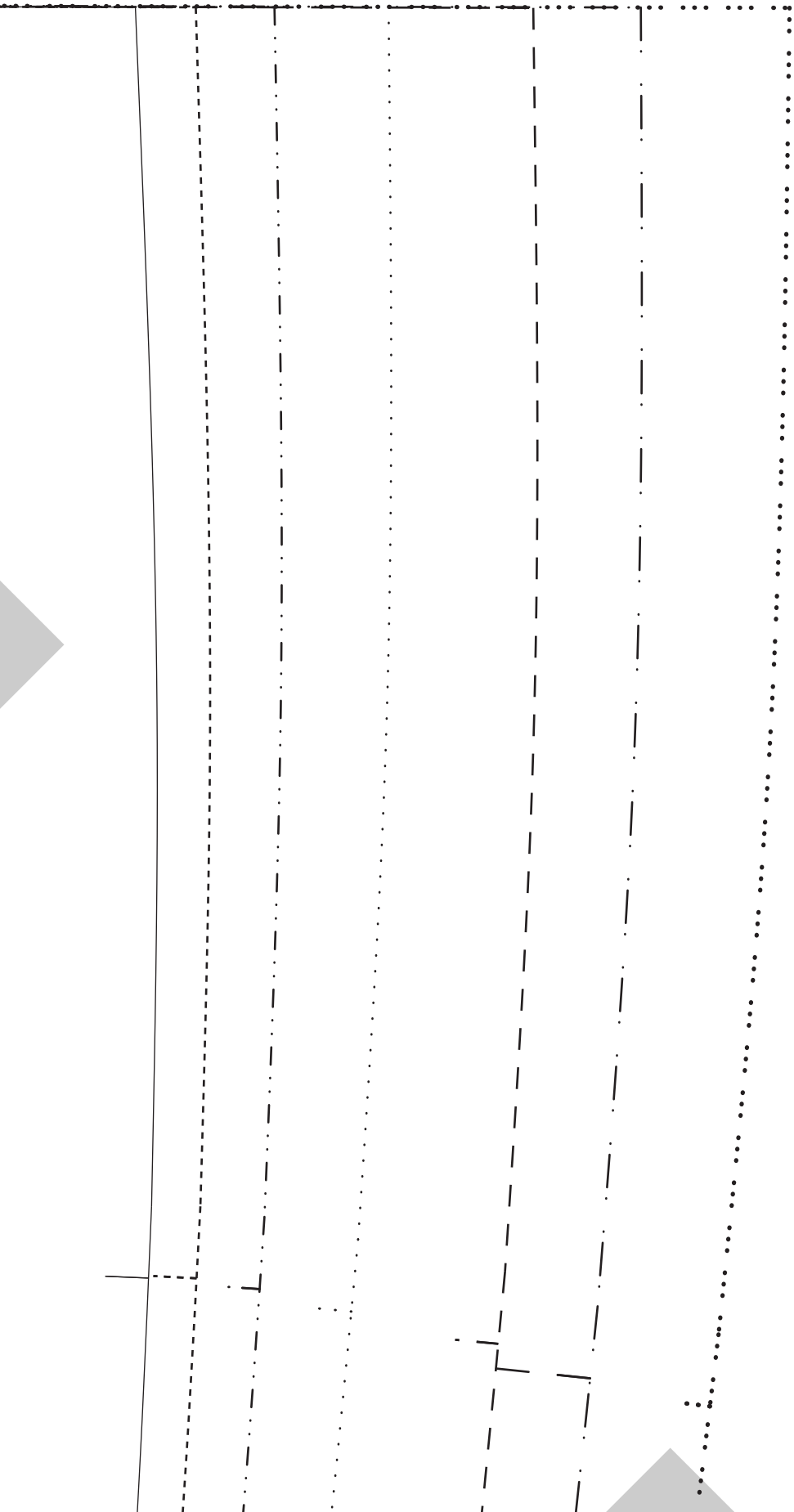
**JULIANA MARTEJEVS**

2 x *Self / Oberstoff*

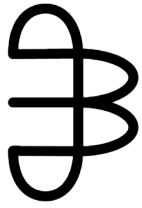
**The Basic Sweatpants**

**Back / Hinterhose**  
**2 of 5 / 2 von 5**

[www.julianamartejevs.com](http://www.julianamartejevs.com)







JULIANA MARTEJEVS

4 x *Self* / *Oberstoff*

**The Basic Sweatpants**

**Pocket** / Taschenbeutel  
**3 of 5** / 3 von 5

[www.julianamartejevs.com](http://www.julianamartejevs.com)

Grainline / Fadenlauf

