

Mavevarmer helt i retstrik med stropper, der bindes rundt om maven. Meget nem at strikke. Også begyndere kan være med her. Her strikket i uld med DK-garn på pinde 4½ mm.

Sværhedsgrad: Nem | Tidsforbrug: Lavt | Pinde: 4½

Af Sybil R



Jo ældre jeg bliver, jo mere fryser jeg, også rundt om maven. Løsningen er en mavevarmer, på japansk en haramaki. Denne version kan tilpasses rundt om mave og hofter med stropper. Den strikkes helt i retstrikkning og kan laves af begyndere.

Størrelse

One size.

Mål

Bredde på bredeste sted: 35 cm.

Materialer

Garn

Ca. 150-250 g DK-garn.

[Se Strikkeglads forslag til erstatningsgarn her](#)

Strikkeglad er gratis for dig, men ikke for os. Støt os, så vi kan fortsætte.

Du kan fx støtte Strikkeglad, når du bruger de forslag til erstatningsgarn, som vi udarbejder.

Hjælp os med at udarbejde garnalternativer og i øvrigt med at holde Strikkeglad.dk kørende. Indbetal et valgfrit beløb til MobilePay 8871UK – gerne mindst kr. 20.

Her er vores garnalternativ:

- [Anbefalet garn \(Rito.dk\): Mayflower Easy Care Big](#)

Strikkepinde

Pinde 4½ mm.

Tilbehør

Garnrester.

Stoppenål.

Strikkefasthed

For at sikre dig, at mavevarmeren passer til din krop, skal du tage følgende mål:

- Livvidde (L)
- Hoftemål (H).

Udregn nu forholdet ml disse 2 tal. For mig er det: livvidde 80 cm, hofter 100 cm, dvs. 8 til 10 eller 4 til 5. Det betyder, at for hver 4 retriller i øverste ende (livet), skulle jeg strikke 5 retriller i nederste ende (hofter). Det betyder også, at efter 4 retriller skulle jeg indsætte en vendepind i nederste ende.

Med det garn, jeg brugte, havde jeg følgende strikkefasthed: 16 m/10 cm i bredden, og 15 retriller (30 p)/10 cm i højden.

Mavevarmeren var ca. 35 cm bred i midterdelen. Hvis du har en anden strikkefasthed, kan du justere bredden ved at tage flere eller færre p ind og ud.

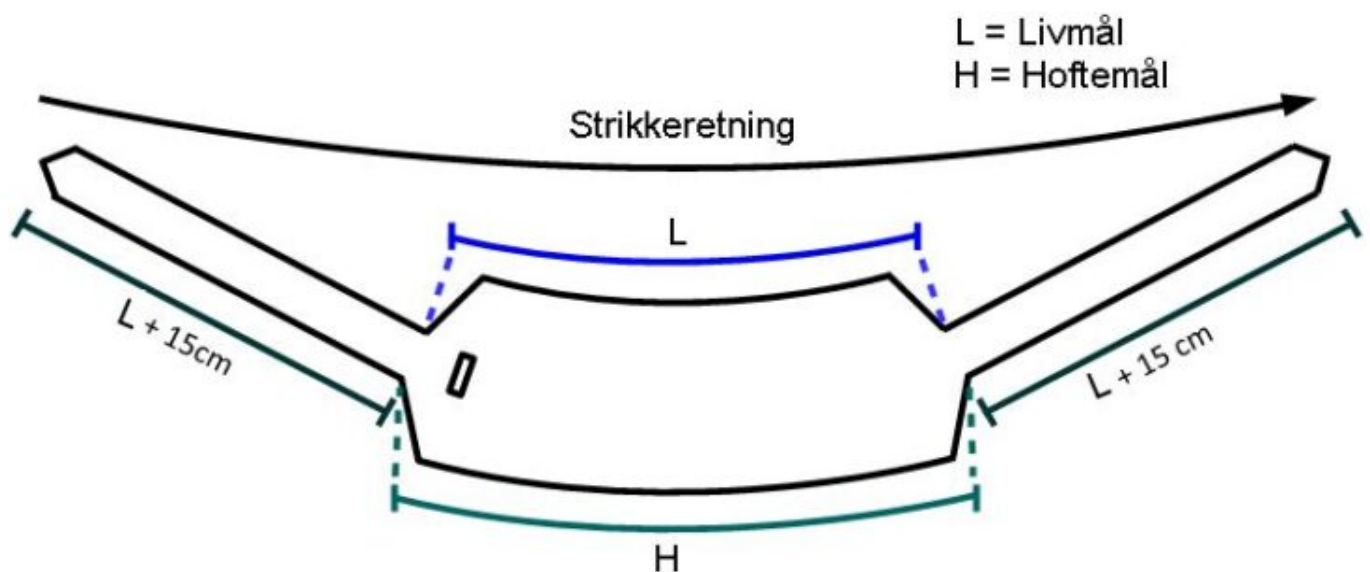


Teknikker

Fold og vend: Bruges i vendepinde til at formgive arbejdet. Du strikker til en vendemaske, som "foldes", dvs. den tages løst af som vr, arb vendes, mens garnet føres bag masken, og m sættes tilbage på højre p med garnet rundt om. Dette kaldes "fold og vend". Se [her](#). Andre teknikker kan bruges.

Løkkeopslag bagom: Opslag midt på en p. Se det [her](#).

Konstruktion



Tegningen viser, at mavevarmeren laves af 2 stropper + et kropsstykke. Du starter med den ene strop, og derefter tager du ud, til du har den ønskede bredde. Her laver du et hul, som den ene strop skal trækkes igennem. Du laver så nogle vendepinde til hofter og liv. Når kropsdelen er lang nok, tager du ind og strikker den anden strop.

Forkortelser

1 ud: Strik ret i forreste og bageste lænke af masken = 1 m taget ud.

L: Livmål.

H: Hoftemål.

Sådan gør du

Første strop

- Slå 2 m op.
- P 1 (rets): Ret.
- P 2 (vrangs): 1 ud, strik ret til sidste m, 1 ud.
- Gent p 1-2, til der er 10 m på pinden.
- Forts i retstriking, til stroppen måler det samme som L plus 15 cm.

Krop

Udtagninger

- P 1 (rets): Ret.
- P 2 (vrangs): 1 ud, strik ret til sidste m, 1 ud.
- Marker rets med en garnrest.
- Gent p 1-2, til der er 48 m på pinden.

Hul

Strik de følgende 2 p en gang:

- P 1 (rets): 20 r, luk af for 8 m, 20 r.
- P 2 (vrangs): 20 r, slå 8 m op (med løkkeopslag bagom), strik ret til sidste m, 1 ud.

Forts med udtagninger i nederste ende (hofter).



- P 1 (rets): Ret.
- P 2 (vrangs): Strik ret til sidste m, 1 ud.
- Gent disse 2 p, til der er 56 m på pinden.
- Mål længden af arb fra starten af udtagningerne.

Midterdel

Strik almindelige retriller og venderiller iflg. forholdet ml målene - se ovenfor.

- Almindelig retrille (rets og vrangs): strik ret, vend, strik ret.
- Venderille (rets og vrangs): 25 r, fold og vend, strik ret pinden ud.
- Gent dette, til den nederste kant måler det samme som L minus længden af udtagningsdelen.
- Mavevarmeren bliver længere, når du går med den, så stræk også dit arb, når du måler det.

Indtagninger

- P 1 (rets): 2 r sm, strik ret pinden ud.
- P 2 (vrangs): Ret.
- Gent disse p, til der kun er 48 m på pinden.
- P 1 (rets): 2 r sm, strik ret til de sidste 2 m, 2 r dr sm.
- P 2 (vrangs): Ret.
- Gent disse p, til der kun er 10 m, på pinden.

Anden strop

Med de sidste 10 m strikker du retstrikning, til stroppen er lige så lang som den første. Strik spidsen således:

- P 1 (rets): 2 r sm, strik ret til de sidste 2 m, 2 r dr sm.
- P 2 (vrangs): Ret.
- Gent disse p, til der kun er 2 m tilbage.
- Luk af for de 2 m.

Færdiggørelse



- Hæft alle løse ender.
- Blok dit arb forsigtigt.

Om designeren

© 2017 Sybil R, *Knitting and So On*. Original titel *Garter Stitch Haramaki*. Kun til personlig brug. Hverken opskrift eller færdigstrikket produkt på videresælges. [Kontakt Sybil](#).

This work by *Knitting and so on* is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Oversat af Marianne Holmen med tilladelse. Translated with permission.