

# Носки методом хеликс с анатомической стопой «Песочные часы» (облегчённый вариант вязания)#sanduhr\_socks\_easy

Автор описания Колесникова Галина

(Instagram @galinako167)



*Все материалы данного описания являются объектом авторского права, принадлежат автору описания и предназначены только для личного использования. Распространение, копирование, использование (в том числе, некоммерческое) без согласия автора запрещено!*

## Материалы и инструменты:

- Пряжа: я рекомендую носочную пряжу. Я вязала эти носки из классической носочной пряжи (420 м/100 г). Но их можно связать из пряжи любой толщины. Для метода хеликс нам понадобится пряжа двух цветов (можно использовать однотонную и секционную пряжу). Для этого метода очень хорошо использовать остатки пряжи.

- Спицы, подходящие к вашей пряже и к вашей плотности вязания:

- для основного полотна (у меня 2,25мм),

- для набора – на 0,5-0,75мм толще основных (у меня 3 мм для набора и 2,5 мм для первого ряда),
- для вязания резинки можно взять спицы на 0,25мм тоньше основных (я этого не делаю).

Описание дано для вязания на круговых спицах методом magic loop. Можно вязать 2 носка сразу, но, если у вас нет такого опыта, и вы вяжете методом хеликс, то советую для начала вязать их и по одному. О том, как вязать 2 носка сразу я подробно рассказываю и показываю в отдельном плейлисте на ютуб: <https://youtube.com/playlist?list=PLlz2gunDnieJHM-te51ivsQKV1vPEBqq6&si=Pa6O7Twj4qVkmwp3>

Если вы вяжете на чулочных спицах, то спица 1 в описании будет соответствовать вашим спицам 1 и 2, а спица 2 – спицам 3 и 4.

- Трикотажная игла для сшивания мыска.
- Счётчик рядов.
- Маркеры.
- Сантиметровая лента или линейка.
- Ножницы.
- Блокаторы (по желанию).

## Порядок вязания:

**Внимание! К каждому этапу вязания есть видеоподсказки!**

### 1. Расчёт количества петель

Если вы вяжете носочки впервые или впервые используете данную пряжу, то нужно связать образец. Образец лучше всего вязать по кругу лицевой гладью, так как плотность кругового и поворотного вязания может отличаться. Для более точных расчётов образец должен быть не менее 10 см длиной и 10 см высотой. Замачиваем готовый образец в тёплой воде минут на 10, выжимаем в полотенце, сушим, затем измеряем. Высчитываем количество петель в 1 см (для этого количество петель делим на ширину образца).

Измеряем окружность ноги в щиколотке (или на месте желаемой высоты носка) и месте подъёма (см. рис.1). Из этих мерок выбираем бОльшую. Отнимаем примерно 10%. Полученную величину умножаем на количество петель в 1 см. Получаем необходимое количество петель. Округляем его до нужного количества петель (в нашем случае оно должно быть кратно 4). Естественно, нам нужно знать и длину стопы (если рядом нет нужной ноги или блокатора для примерки).



Рис.1

Есть много таблиц для вязания носков, в которых дано количество петель на разные размеры. На мой взгляд, их можно использовать только как весьма примерный ориентир, так как у каждого своя плотность вязания (даже при одинаковой пряже, спицах и нитках). *Я набрала на свои носочки 64 петли.* Расчёт на это количество петель и будет дан в описании для примера. Вы делаете расчёт на свой размер, свою пряжу и свою плотность вязания!

## 2. Набор петель

Набрать на спицу для набора (см. раздел «Материалы и инструменты») количество петель, кратное 4 (+ 1 петля для замыкания в круг) - любым привычным для вас способом. Я использовала немецкий витой набор <https://youtu.be/OdG3DXagvF4> .

Замкнуть вязание в круг <https://youtu.be/SKoM8jQzVrU> .

***Обращаю ваше внимание на то, что количество петель, толщина нити и спиц даны в видео только для примера! Вы делаете свой расчёт!***

## 3. Резинка

Вяжем резинку 2х2 (или любую другую, кратную 4) на желаемую высоту (у меня это примерно 4 см) на основных спицах или более тонких.

## 4. Паголенок

После резинки переходим на основные спицы (или продолжаем вязать ими) и вяжем один ряд лицевыми петлями основным цветом.

После этого вводим нить отделочного цвета. Просто оставляем в стороне основную нить, подхватываем, придерживая, нить отделочного цвета (оставляем висеть небольшой кончик нити) и вяжем лицевыми петлями до конца ряда.

Затем оставляем нитку, которой мы провязали ряд, на лицевой стороне (следим, чтобы нити не перекручивались) и подхватываем на изнанке нить основного цвета и продолжаем вязать ей. В месте смены нити следим за натяжением нити – чтобы петли не были ни растянутыми, ни перетянутыми.

Таким образом меняем нити каждый ряд. Всё это я показываю вам здесь:

<https://youtu.be/c5lt0qALomA?si=4uXLKjfUERTpX1SZ> .

Вяжем паголенок на желаемую высоту. Заканчиваем рядом нитью отделочного цвета. Затем переходим к вязанию стенки пятки нитью основного цвета.

## 5. Стенка пятки

На спице 1 вяжем стенку пятки поворотными рядами лицевой гладью или укреплённую. Традиционно количество рядов стенки пятки в носочках вяжут равное количеству петель на спице 1 (*например, у меня набор 64 петли, на каждой спице по 32 петли, значит я буду вязать 32 ряда*). Но если вы вяжете укреплённую стенку пятки, то за счёт снятых петель она получается ниже. Поэтому я рекомендую прибавить количество рядов (примерно  $1/4 - 1/3$ ). *В моём случае я связала 40 рядов (Расчёт:  $32:4=8$ ;  $32+8=40$ ).*

Укреплённая пятка вяжется таким образом:

В лицевых рядах (после кромочной)\*1 петлю провязываем лицевой, 1 петлю снимаем\* Повторяем до конца ряда.

В изнаночных рядах вяжем все изнаночными.



В зависимости от желаемого узора можно снимать петли всегда в одном и том же порядке (тогда получаются полосочки вытянутыми петлями) или в шахматном порядке (получается узор «вафелька»).

Кромочные в начале ряда снимаем, нить за вязанием, в конце ряда провязываем изнаночной бабушкиной.

**Прежде чем вязать стенку пятки решите, какую «перепонку» (узкое место наших «песочных часов» на стопе) вы хотите получить. Если хотите, чтобы это место было длиннее, выбирайте укреплённую стенку с добавочным количеством рядов. Если хотите, чтобы это место было короче, вяжите лицевой гладью с обычным количеством рядов (равное количеству петель на спице).**

Всё это я объясняю в этом видео:

<https://youtu.be/ephsDiGUEP4?si=9gOh9QAfATCDIf7F> .

## 6. Угол пятки.

Сначала давайте сделаем несложные расчёты.

Количество петель стенки пятки разделим на 5 частей. Делим стенку пятки так: 2 части, 1 часть, 2 части. Если количество петель не делится ровно на 5, то оставшиеся петли добавляем к средней части (или недостающие, наоборот, вычитаем из неё) или делим поровну между боковыми частями так, чтобы в боковых частях было чётное количество петель. Между частями вешаем маркеры.

*Например, я набирала 64 петли. Количество петель стенки пятки 32 петли (64:2). Делим это количество на 5 частей:  $32:5=6$  (и 2 петли в остатке). Две части:  $6 \times 2=12$ , то есть составляют как раз чётное число. Поэтому «лишние» петли прибавляем к средней части:  $6+2=8$ .*

*Делим стенку пятки так: 12 – 8 – 12 (всего 32 петли).*

1 ряд – 1 петлю снимаем, провязываем лицевыми до первого маркера, переснимаем его на правую спицу, вяжем лицевыми до последней петли перед вторым маркером. Снимаем петлю на правую спицу, убираем маркер, возвращаем петлю на левую спицу, провязываем 2 вместе лицевой с наклоном влево, 1 лиц., переворачиваем вязание.

2 ряд - 1 петлю снять, вяжем изнаночными до последней петли перед маркером, снимаем петлю на правую спицу, убираем маркер, возвращаем петлю на левую спицу, провязываем 2 вместе изнаночной, 1 изн., переворачиваем вязание.

3 ряд - 1 петлю снять, далее все лицевые петли, 1 петлю до «промежутка» (промежуток между петлями в месте поворота хорошо виден) и 1 петлю после «промежутка» провязываем вместе лицевой с наклоном влево, 1лиц., повернуть вязание.

4 ряд - 1 петлю снять, вяжем изнаночными, 1 петлю до «промежутка» и одну после провязываем вместе изнаночной, 1 изн., поворачиваем вязание.

Повторяем ряды 3 и 4 пока провяжем все петли на спице (последний ряд изнаночный). После этого вяжем ещё один лицевой ряд.

**Ещё раз напоминаю – всё, что я только что вам рассказала (и что, возможно, звучит довольно сложно и пугающе), подробно и наглядно показано в моём видео: <https://youtu.be/tTQb548ep7I?si=z58L51qxV426DT9A> .**

После этого ставим маркер (M2) и набираем петли по кромочным петлям стенки пятки (в хеликсе у нас это нить основного цвета).

Набирать петли вы можете любым способом. Свой любимый способ я показала в видео <https://youtu.be/-XxU9ChEdWo?si=UU-w0RahEMoeuBQT> .

Как сделать так, чтобы не было дырочки между спицей 1 и спицей 2 вы можете посмотреть здесь: <https://youtu.be/hMv6ZftimG8?si=QRaNil6pwcf-nEyl> .

## 7. Переход на круговое вязание.

После поднятия петель из кромки стенки пятки переходите на спицу 2. В конце спицы 2 (это конец ряда) переходим к вязанию нитью отделочного цвета. Поднимаете петли из второй кромки стенки пятки, ставите маркер (M1), провязываете лицевыми петли на спице 1, затем снова на спице 2 и ставите маркер начала ряда перед началом спицы 1. Далее меняем нити как на паголенке. На спице 1 у нас петли, которые мы подняли по сторонам стенки пятки и петли пятки. На спице 2 у нас только петли передней части стопы (то есть половина от начального количества петель).

## 8. Начинаем первый этап убавок.

Количество петель, которые мы набираем по кромочным стенки пятки, зависит от высоты стенки пятки и должно быть одинаковым с обеих сторон. Их надо пересчитать.

Для вязания нашей стопы нам нужно, чтобы сумма петель, которые мы набирали по кромочным была больше начального количества петель на каждой спице.

*Например, у меня 64 петли, на каждой спице по 32 петли. Значит по кромочным мы должны набрать больше (хотя бы на 1 петлю), чем по 16 петель ( $16+16 = 32$ ). Можно немного схитрить и перед вывязыванием этого этапа сдвинуть маркеры на пятке на 1 петлю ближе к центру пятки (тем самым увеличивая количество петель кромочной.*

При вязании хеликсом очень удобно делать все убавки и прибавки только в рядах, которые мы вяжем нитью основного цвета. Все ряды нитью отделочного цвета вяжем лицевыми. Если вы вяжете одной нитью, то делайте убавки только в нечётных рядах. Их удобно отмечать маркером-двоечкой (если вы не знаете, что это такое, спросите меня).

Убавки первого этапа делаются следующим образом:

Спица 1: все петли до маркера M1 лицевые, 2 вместе лицевой с наклоном влево, лицевые, 2 петли перед маркером M2 провязываем вместе лицевой с наклоном вправо, лицевые до конца спицы 1.

Спица 2 – лицевыми.

Продолжаем вязать таким образом пока между маркерами M1 и M2 останется 4 петли. Если у вас сумма петель по кромочным отличается от изначального количества петель на каждой спице на малое количество петель, то можете оставить между маркерами не 4, а 6 петель (тогда «талия» наших «песочных часов» будет немного шире, но длиннее).

В видео я показываю как это делается:

<https://youtu.be/jY51aTPiWJw?si=9r0LbUSDpV9c58YW> .

## 9. Переходим ко второму этапу вывязывания стопы.

На этом этапе мы продолжаем делать убавки в рядах основного цвета (или нечётных), но меняем их направление.

Делаем это так:

Вяжем до 1 петли до маркера М1, переснимаем петлю на правую спицу, снимаем маркер, возвращаем петлю на левую спицу и провязываем 2 петли вместе с наклоном вправо (то есть меняем направление убавок) возвращаем маркер на спицу.

Затем провязываем 2 (или 4, если мы оставляли между маркерами 6 петель) петли, останавливаемся за 1 петлю до маркера М2, снимаем петлю на правую спицу, снимаем маркер М2, возвращаем петлю на левую спицу, возвращаем маркер на правую спицу, провязываем 2 петли вместе с наклоном влево.

Продолжаем делать убавки таким образом до того момента, когда на спице 1 останется изначальное количество петель (т.е. столько же, сколько на спице 2).

Видео: <https://youtu.be/exdJwtExEd8?si=gufbF1gMvNbkSL3c> .

## 10. Начинаем третий этап вывязывания стопы.

Перед началом вязания этого этапа (или при провязывании первого ряда этого этапа) посередине спицы 1 ставим центральный маркер (ЦМ). Если вы вяжете на чулочных спицах, то серединой стопы у вас будет являться окончание спицы 1.

Чётные ряды (или ряды отделочного цвета) продолжаем вязать лицевыми.

Нечётные (или ряды основного цвета) вяжем так:

Спица 1: лицевые до двух петель перед М1, 2 вместе с наклоном вправо, М1, лицевые до 1 петли перед ЦМ, прибавка из нижнего ряда вправо, 1 лицевая, ЦМ, 1 лицевая, 1 прибавка из нижнего ряда влево, лицевые до М2, 2 вместе с наклоном влево, лицевые до конца спицы 1.

Спица 2 – продолжаем вязать все ряды лицевыми петлями.

Продолжаем так вязать до того момента, когда на спице 1 до и после маркеров останется по 2 петли. Заканчиваем чётным рядом (ряд отделочным цветом).

Видео: <https://youtu.be/M5fSQ8luqJw?si=H3YplLvfrO-8NbTn> .

## 11. Переходим к четвёртому этапу.

Продолжаем делать убавки и прибавки только в нечётных рядах (основная нить), но опять меняем направление убавок.

Спица 1 – 1 лицевая, 2 вместе с наклоном влево, лицевые до последней петли перед ЦМ, прибавки около ЦМ продолжаем делать как в этапе 3. После прибавок вяжем до последних трёх петель, 2 вместе с наклоном вправо, 1 лицевая. На этом этапе М1 и М2 можно убрать.

Спица 2 – продолжаем вязать лицевыми.

Продолжаем вязать таким образом примерно до середины подушечки под пальцами.

Видео: [https://youtu.be/9mTFIlelDgc?si=OcFmgYRKN\\_WUg5F-](https://youtu.be/9mTFIlelDgc?si=OcFmgYRKN_WUg5F-) .

**В заключение хочу предложить вам посмотреть видео, где я показала общую логику вывязывания этой стопы:**

[https://youtu.be/Gckw7\\_rAMk0?si=WqC-o1stozlQDzyG](https://youtu.be/Gckw7_rAMk0?si=WqC-o1stozlQDzyG) .

## **12. Вывязывание необходимой длины стопы.**

Далее вяжем без прибавок и убавок хеликсом примерно до конца мизинца (или середины мизинца – это зависит от формы и длины ваших пальцев).

## **13. Убавки мыска.**

Мысок вывязываем нитью основного цвета.

<https://youtu.be/mnn28BSih58> .

Нечётный ряд:

Спица 1 - 1 лиц., 2 п. вместе лиц. с наклоном влево, далее лицевыми до ЦМ, убираем ЦМ, вяжем до последних трёх петель, 2 вместе с наклоном вправо, 1 лицевая.

Спица 2 – 1 лиц., 2 лиц. вместе с наклоном влево, лицевыми до последних 3 петель, 2 лиц. с наклоном вправо, 1 лиц.

Чётный ряд – без убавок.

Когда на спицах останется половина петель (или чуть больше), начинаем делать убавки в каждом ряду. Заканчиваем убавки, когда на спицах останется 16-20 петель (то есть по 8-10 петель на каждой спице).

## **14. Закрывать мысок** трикотажным швом.

<https://youtu.be/iNED9DqLkbc> .

## **15. Убираем нитки:**

<https://youtu.be/Zw2NpKhPgHc> .

## **16. Делаем ВТО.** Для этого замачиваем следочки/носочки в прохладной (примерно 30 градусов) воде со специальным средством для стирки шерсти минут на 10-20, затем поласкаем 2-3 раза (если вода окрашивается, то можно добавить уксус или лимонную кислоту), отжимаем носочки (но не выкручиваем, просто сжимаем в кулаке). Раскладываем на мохоровом полотенце, заворачиваем и даём впитаться воде (минут 5-10). Затем натягиваем на блокатор и сушим. Если блокаторов нет, то можно просто аккуратно разложить на сухом полотенце, проверив, чтобы носочки были одинаковой формы и размера.