

$$\begin{aligned}
 & \frac{H}{2} \left( \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right) + \frac{1}{2} \left( \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right) \\
 & \quad + \frac{1}{2} \left( \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right)
 \end{aligned}$$