



# ONE GT60 ASSEMBLY GUIDE.

**Reebok**  
**ONE** SERIES

# ONE GT60 ASSEMBLY GUIDE

1



2

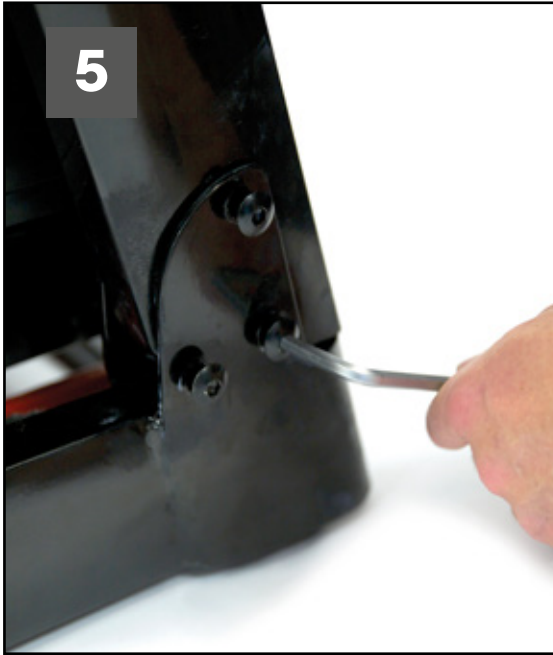


3



4





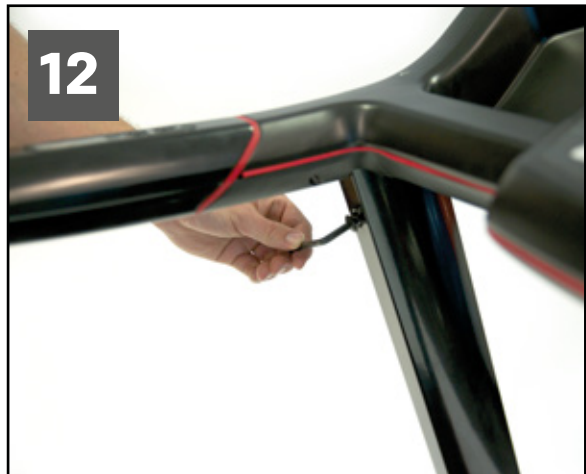
**10**



**11**



**12**



**13**





14



15



16





## SPARE PARTS LIST

Part No.	Description	QTY
101	console housing (upper)	1
102	console housing ( bottom)	1
103	keyboard	1
104	LCD overlay (w/ PCB of monitor + central plastic parts)	1
105	Switch	1
106	safety key	1
107	Fan cover	1
108	decorate side rail (1)	1
109	decorate side rail (2)	1
110	Arch plate	2
111	Water bottle holder	1
112	IPAD pallet	1
113	overlay	1
201	stand post	2
202	computer fixed frame	1
203	Computer ornament	2
204	handle bar cover	2
205	wire /L-1300mm	1
206	wire/L-950mm	1
207	Handle pulse w/ EZ button (speed)	1
208	Handle pulse w/ EZ button (Incline)	1
209	handle pulse wire	2
301	Base fame	1
302	Upright lateral cover right (right)	1
303	Upright lateral cover right (left)	1
304	Upright lateral cover left (left)	1
305	Upright lateral cover rleft(right)	1
306	End cap	2
307	Foot pad(Conductive Rubber)	4
308	WheelΦ62	2
309	Foot pad	2
310	wire protector	1
311	Wire/L-1200mm	1
401	Platform frame	1
402	front roller	1
403	rear roller	1
404	incline motor	1
405	motor belt	1
406	strip-type cushion	2
407	strip-type cushion	2
408	strip-type cushion	2
409	Decorative cushion	2
410	Decorative cushion	2
411	Decorative cushion	2
412	WheelΦ62	2
413	knob	1
414	binder	2
415	Controller	1
416	Wire (Red) L=500mm	1
417	Wire (Black)L=500mm	1
418	switch	1
419	fuse with wire	1
420	socket	1
421	power cord	1
422	filter	1
423	choke	1
424	Wire (Red) L=300mm	1
425	Wire (Black)L=150mm	1
426	Ferrite	2
501	Running deck	1
502	Running belt	1
503	motor cover	1
504	decorative pieces of motor cover (L)	1
505	decorative pieces of motor cover (R)	1
506	Front motor cover	1
507	roundness side rail guider	6
508	side rail	2
509	rear cover	1
510	decorative pieces of rear cover (L)	1
511	decorative pieces of rear cover (R)	1
512	adhesive tape	3
601	Incline frame	1
602	Metal plug	4
701	Ezfit linking parts	1
702	Hydraulic	1
703	End cap	1
704	shrapnel	1
801	Motor base frame	1
802	Motor	1
803	Square cushion	4
804	Speed sensor	1
901	Philips C.K.S self-tapping screw ST4*12	27
902	Philips C.K.S self-tapping screw ST4*16	38
903	Philip self-tapping screw ST4*15	22
904	Allen C.K.S full thread screwM8*15	8
905	Allen C.K.S half thread screwM8*55*20	8
906	Philips C.K.S self-tapping screw ST4*16	10
907	Philips C.K.S self-tapping screw ST4*30	4
908	Philips C.K.S full thread screw M4*10	10
909	Spring washer Φ8	6
910	Hex self-locking nut M8	6
911	Allen socket head full thread screwM8*75	3
912	Allen C.K.S half thread screwM10*35*20	1
913	Allen C.K.S half thread screwM10*65*20	1
914	Allen C.K.S half thread screwM8*40*20	2
915	Allen socket head full thread screwM6*30	6
916	Spring washer Φ8	6
917	Spring washer Φ10	5
918	Washer Φ5	1
919	Hex self-locking nut M10	5
920	Philips steel tapping screw ST3*10	2
921	Allen C.K.S.full thread screw M6*50*Φ16	6
922	Philips C.K.S full thread screw M5*10	6
923	Philips steel tapping screw ST4*15	6
924	Allen C.K.S half thread screwM8*30*20	1
925	Allen C.K.S half thread screwM8*50*20	1
926	Allen C.K.S half thread screwM8*55*25	4
927	Bolt welding M8*65	1
928	Hex full thread screw M8*75	1
929	Allen socket head full thread screwM8*15	2
930	Philip self-tapping screw ST3*10	2
931	Spring washer φ8	2



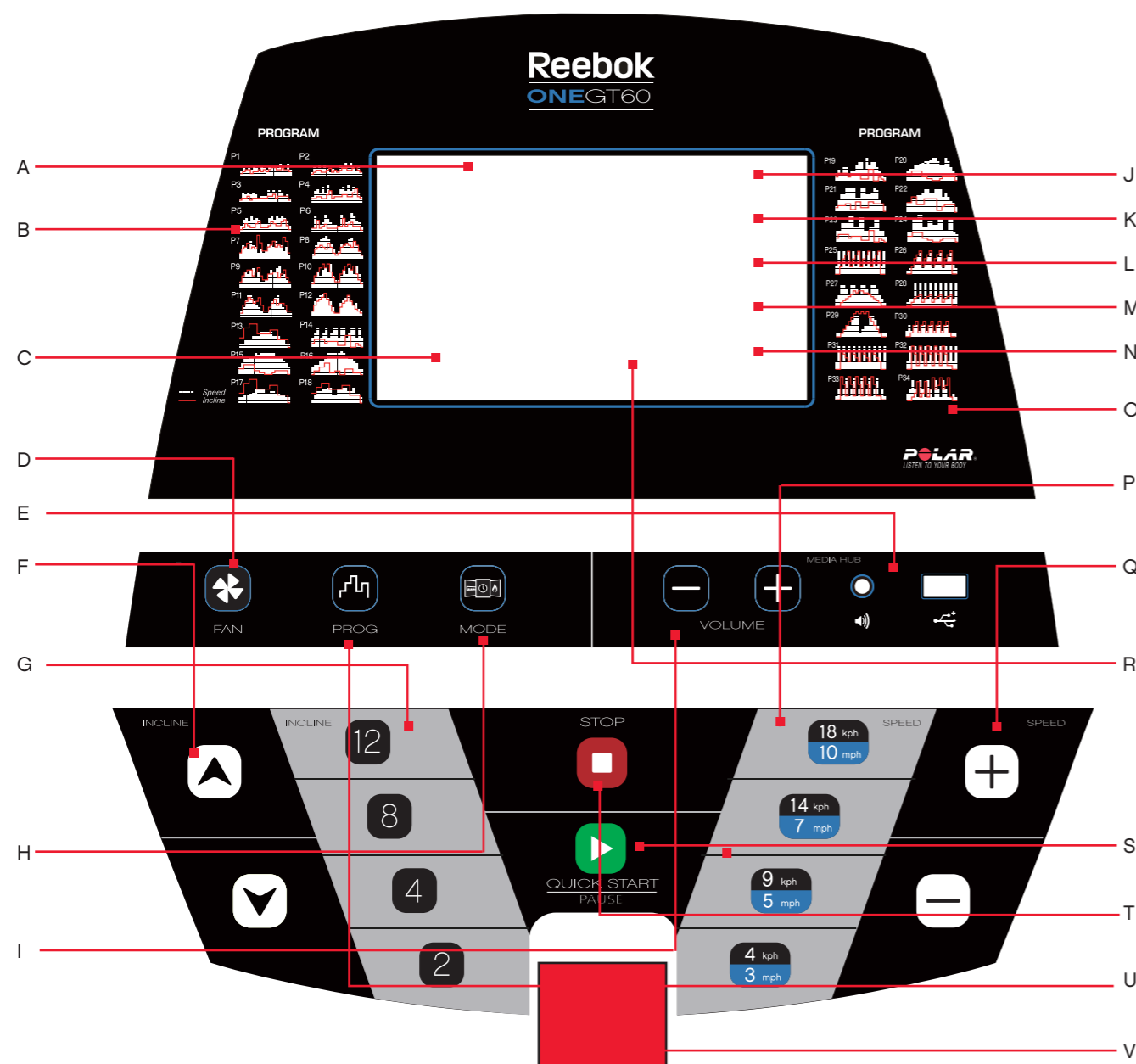
[REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT](http://REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT)

**Reebok**  
**ONE** SERIES

**ONE GT60**  
**CONSOLE GUIDE**

**Reebok**  
**ONE** SERIES





COMPUTER FUNCTION

A L CD Window	G I nstant Incline	M Speed	S S tart
B P rogram Guide	H Mode	N I ncline	T S top
C T ime	I V olume	O P rogram Guide	U P rogram
D F an	J P rogram	P I nstant Speed	V Safety Key
E MP3 Input	K Calories	Q Speed	
F I ncline	L P ulse	R D istance	

COMPUTER FUNCTION

A Schermo LCD	G I nclinazione istantanea	M V elocità	S S tart
B G uida programmi	H Modalità	N I nclinazione	T S top
C T empo	I V olume	O G uida programmi	U P rogramma
D V entilatore	J P rogramma	P V elocità istantanea	V Chiave di sicurezza
E I ngresso MP3	K Calorie	Q V elocità	
F I nclinazione	L P ulsazione	R D istanza	

FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

Programma

Seleziona il programma desiderato (P0-P24, HRC 1-3, U01-U03, F1-F5) Vedi PROGRAMMI DEL COMPUTER seguenti.

Modalità

Questo tasto ha due funzionalità

Per scegliere P0, M1, M2 o M3 (vedi programmi)

Per confermare i dati selezionati

Start

Inizia un programma

Stop

Per fermare la macchina in qualsiasi momento durante un allenamento. Il Tappeto rallenterà fino a fermarsi completamente. Tutti i dati saranno azzerati.

Velocità (-) -

Diminuisce la velocità durante l'allenamento.

Velocità (+)

Aumenta la velocità durante l'allenamento.

Inclinazione -

Abbassa il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

Inclinazione +

Aumenta il livello d'inclinazione durante l'allenamento.

### Velocità istantanea

Utilizzare per selezionare una velocità esatta Pré definita durante la corsa.

### Inclinazione istantanea

Utilizzare per selezionare un'inclinazione esatta Pré definita durante la corsa.

### Ventilazione

Premere per attivare o disattivare la ventilazione.

### Ingresso MP3

Consente la connessione di un lettore MP3 via cavo in dotazione con l'apparecchio. La musica sarà riprodotta attraverso gli altoparlanti integrati e il volume controllato direttamente dal lettore MP3.

### Chiave di sicurezza

Incluso con quest'apparecchio, è una chiave di sicurezza in color rosso, che senza di essi l'apparecchio non potrà essere attivato per il funzionamento. Il suo scopo è di arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Il computer mostrerà "SAFETY KEY TAKE OFF" se la chiave non sia collegata correttamente al tapis roulant. La clip sull'altra estremità della chiave di sicurezza deve essere collegata all'utente in qualsiasi momento durante l'allenamento per garantire che l'apparecchio si fermi immediatamente in caso di emergenza.

## CONTROLLI SUI MANUBRI LATERALI

### velocità +/-

Situato sul lato destro del manubrio SPEED + o - può essere premuto per cambiare la velocità di funzionamento in qualsiasi momento durante un programma.

### Inclinazione +/-

Situato sul lato sinistro del manubrio INCLINE + o - può essere premuto per cambiare la velocità di funzionamento in qualsiasi momento durante un programma.

### Impugnature per la pulsazione

I sensori per la pulsazione sono incorporati su entrambi i manubri laterali. Per monitorare la pulsazione cardiaca dell'utente queste impugnature devono essere afferrate durante l'allenamento. Attenzione, per ottenere una misurazione, è necessario afferrare entrambi i sensori. Il monitoraggio della pulsazione rappresenta una guida puramente indicativa e non da utilizzare per finalità o comparazioni di tipo medico.

## PROGRAMMI DEL COMPUTER

P0	Programma Manuale
M1-M3	conto alla rovescia di Tempo, distanza o calorie
P1-P24	Programmi di allenamento preimpostati.
U01-U03	Programmi definiti dall'utente
HRC1-HC3	Programmi di controllo della frequenza cardiaca
F1-F5	funzioni del grasso corporeo

### P0 Programma Manuale

1. Modalità standby, premere START per iniziare immediatamente la modalità manuale.
2. TEMPO/DISTANCE/CALORIE iniziano il conteggio da 0.
3. La Velocità del tapis roulant può essere regolata manualmente utilizzando la SPEED + o - in qualsiasi momento durante un allenamento.

### M1 – M3

1. Dalla modalità standby, premere MODE per selezionare M1, M2 o M3. Questi sono usati per fare un allenamento selezionando TIME (M1), DISTANCE (M2) CALORIES (M3).
2. Una volta selezionato il programma desiderato usare INCLINE + / - per impostare la scelta e premere START per iniziare. TIME (M1), DISTANCE (M2) o CALORIES (M3) inizierà un conto alla rovescia.
3. La distanza, TIME o le calorie il conto alla rovescia dalla selezione.
4. Una volta che il conteggio è completato il computer da un segnale acustico per indicare la fine del programma e tutte le impostazioni saranno azzerate.

### P1-P24 programmi

Si tratta di programmi preimpostati in cui la velocità o l'inclinazione del tapis roulant verranno modificate automaticamente durante un allenamento.

**Nota: Se la velocità / inclinazione viene modificata dall'utente nel corso di questi programmi, al segmento successivo del programma tornerà alla velocità / inclinazione preimpostata.**

1. Dalla schermata modalità standby, premere il pulsante di programma per selezionare il programma desiderato.
2. Premere START per selezionare e iniziare con il tempo prestabilito.
3. Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è di 30 minuti. Questo può essere modificato premendo INCLINE + o - prima della che sia stato selezionato START.
4. Nel corso di questi programmi le impostazioni di velocità e d'inclinazione sono suddivise in 20 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo complessivo selezionato. Ad esempio un programma di 20 minuti = 20 segmenti di 1 minuto. Pertanto la velocità / inclinazione altererebbe ogni 1 minuto. Il Tempo d'allenamento può variare per consentire il riscaldamento o raffreddamento del utente.
5. Il computer inizia un conto alla rovescia e da un segnale acustico per 3 secondi ogni volta che viene modificata la velocità / inclinazione



Impostazione KM/H		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocità	2	4	3	4	3	5	4	2	5	4	3	5	4	5	4	6	5	3	6	3
	Inclinazione	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2
P02	Velocità	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Inclinazione	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Velocità	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Inclinazione	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Velocità	3	6	7	5	8	5	9	6	4	4	4	7	8	6	9	6	8	7	5	3
	Inclinazione	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P05	Velocità	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	8	7	8	7	5	3
	Inclinazione	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P06	Velocità	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Inclinazione	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P07	Velocità	3	7	6	5	9	7	6	3	5	3	4	8	7	6	9	8	7	4	6	2
	Inclinazione	3	5	6	8	5	6	5	12	8	4	4	6	7	9	6	7	6	11	9	3
P08	Velocità	3	7	9	10	11	12	10	8	5	3	4	8	7	8	10	11	9	7	4	2
	Inclinazione	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2	3	6	7	8	7	6	9	7	4	2
P09	Velocità	3	6	8	7	9	10	5	8	3	3	4	7	9	8	10	11	6	7	4	2
	Inclinazione	3	6	8	9	9	6	8	10	6	4	4	7	7	8	8	5	7	9	5	3
P10	Velocità	3	5	8	6	9	10	8	12	6	4	4	6	9	7	10	9	7	11	7	3
	Inclinazione	2	6	8	10	12	10	12	8	5	3	3	7	9	11	12	9	11	7	4	2
P11	Velocità	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2	2	4	8	10	11	7	5	4	2	2
	Inclinazione	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3	3	5	7	9	6	7	7	6	3	3
P12	Velocità	3	8	10	11	12	10	10	8	5	2	2	7	9	10	11	9	6	7	4	3
	Inclinazione	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2	2	5	7	8	11	9	6	4	3	2

1 KM/H = circa 0,6 MP/H

Impostazione KM/H		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P13	Velocità	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P14	Velocità	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P15	Velocità	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P16	Velocità	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	Inclinazione	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P17	Velocità	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	Inclinazione	5	5	10	10	12	12	12	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P18	Velocità	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	Inclinazione	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P19	Velocità	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P20	Velocità	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P21	Velocità	3	6	9	9	12	12	12	12	7	7	12	12	9	9	10	12	11	6	4	3
	Inclinazione	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P22	Velocità	5	5	7	7	9	9	10	12	12	10	10	12	12	12	8	10	8	6	5	3
	Inclinazione	5	5	8	8	4	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	0
P23	Velocità	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	Inclinazione	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P24	Velocità	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	Inclinazione	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0

## U01-U03 Programmi definiti dall'utente

Nell'ambito di questi programmi l'utente può definire la velocità e inclinazione per un allenamento personale.

1. In modalità standby, premere il tasto PROGRAM finché sullo schermo viene visualizzato U01, U02 e U03.
2. Premere MODE per entrare nel primo segmento del programma.
3. Premere SPEED + / - per regolare la velocità e INCLINE + / - per regolare l'inclinazione per questo segmento e premere MODE per continuare.
4. Ripetere per tutti i 20 segmenti del programma.
5. Una volta che i dati sono immessi per tutti i segmenti premere START per iniziare.

Quando immesso il programma, verrà salvato all'interno del numero dell'utente selezionato (U01, U02 o U03).

## Funzione di grasso corporeo

1. Premere il pulsante PROGRAM finché "Body Fat Functions" viene visualizzato.
2. La finestra SPEED / PROGRAM sul display visualizzerà il programma preimpostato (F1-F5).
3. Premere mode per selezionare il programma desiderato.
4. La finestra PULSE / INCLINE sul display visualizzerà i parametri del programma, premere SPEED + o - per modificare e premere MODE per confermare.
5. F1 - Sul display viene visualizzato il sesso. Premere SPEED + o - per cambiare tra 1 (maschio) e 2 (femmina). Premere MODE per confermare.
6. F2 - Sul display viene visualizzato l'età. Premere INCLINE + o - per impostare (Età predefinita è di 25 anni) Premere Mode per confermare.
7. F3 - Sul display viene visualizzato l'altezza. Premere INCLINE + o - per impostare (altezza predefinita è di 170cm) Premere Mode per confermare.
8. F4 - Sul display viene visualizzato il peso. Premere INCLINE + o - per impostare (peso predefinito è di 70kg) Premere Mode per confermare.
9. F5 - Verrà visualizzato In questa fase l'informazione dell'utente è stata memorizzata. Mettere le mani sui sensori della pulsazione per circa 8 secondi. I risultati del test saranno visualizzati come di seguito:

19 o seguito	sottopeso
20-25	peso normale
25-29	sovrapeso
30 o o di sopra	obeso

Nota: Tutte le informazioni sono fornite a solo titolo indicativo e non deve essere utilizzato come un dispositivo medico.

## HRC - La frequenza cardiaca

(Facoltativo, solo per i tapis roulant con HRC e fascia toracica).

**Nota: La velocità e livelli d'inclinazione possono essere regolati manualmente durante questo programma ma cambierà automaticamente a sostenere l'allenamento. Questi non possono essere cambiati manualmente durante i primi 60 secondi.**

1. Premere MODE per inserire i dati personali dall'utente (HRC apparirà nella finestra SPEED del display)
2. L'età dell'utente verrà visualizzata (impostazione predefinita è 30 anni).
3. Premere INCLINE + / - per modificare e premere MODE per confermare. Un consigliato obiettivo della frequenza cardiaca sarà visualizzato,
4. Per cambiare questo INCLINE press + / - e premere MODE per confermare.
5. La finestra di TIME mostra un tempo prestabilito di 10,00 minuti. Per impostare premere INCLINE + / - e premere MODE per confermare.
6. Premere START per iniziare.

### Nota:

La velocità viene regolata automaticamente durante il programma per raggiungere l'obiettivo della frequenza cardiaca.

Se la velocità massima viene raggiunta prima dell'obiettivo della frequenza cardiaca, l'inclinazione sarà aumentata di 1 livello per aumentare lo sforzo.

Se l'obiettivo della frequenza cardiaca viene raggiunto la velocità e l'inclinazione non sarà più cambiato.

Se l'obiettivo della frequenza cardiaca viene raggiunto la velocità e la pendenza rimane costante.

## CONVERSIONE DA MPH IN KM/H

La velocità e la distanza può essere impostato per operare in MPH o KM/H.

Per cambiare tra questi eseguire i passi seguenti:

1. Rimuovere la chiave di sicurezza, il computer mostrerà "SAFETY KEY TAKE OFF"
2. Tenere premuti i tasti PROGRAM e MODE insieme per 2-3 secondi.
3. La console cambierà da MPH a KM/H automaticamente.





PROGRAMMA H1				PROGRAMMA H2				PROGRAMMA H3			
Età	Zona obiettivo (L-H)			Età	Zona obiettivo (L-H)			Età	Zona obiettivo (L-H)		
	minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152

PROGRAMMA H1				PROGRAMMA H2				PROGRAMMA H3			
Età	Zona obiettivo (L-H)			Età	Zona obiettivo (L-H)			Età	Zona obiettivo (L-H)		
	minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo		minore	predefinito	massimo
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124