

Relógio de Atleta

Nome do arquivo: “**relogio.x**”, onde **x** deve ser **c**, **cpp**, **pas**, **java**, **js**, **py2** ou **py3**

Uma empresa está desenvolvendo um novo relógio eletrônico para atletas de alto desempenho. Uma das funcionalidades do novo relógio é que ele vai medir a *frequência cardíaca atual* (batidas do coração por minuto) e a *capacidade de oxigenação atual* do atleta. O relógio também vai calcular e armazenar a *frequência cardíaca em repouso* do atleta.

Os projetistas querem que o relógio emita um aviso para o atleta de que ele ou ela deve:

- *diminuir* o ritmo do exercício se a frequência cardíaca atual é maior do que três vezes a frequência cardíaca em repouso **ou** a capacidade de oxigenação atual é menor do que 95;
- *aumentar* o ritmo do exercício se a frequência cardíaca atual é menor do que duas vezes frequência cardíaca em repouso **e** a capacidade de oxigenação atual é maior do que 97;
- *manter* o ritmo de exercício se nenhuma das condições anteriores ocorrer.

Dadas a frequência cardíaca em repouso, a frequência cardíaca atual e a capacidade de oxigenação atual obtidas pelo relógio, escreva um programa que produza a sugestão que o relógio deve emitir.

Entrada

A entrada é composta por três linhas, cada uma contendo um único número inteiro. A primeira linha contém o inteiro R , a frequência cardíaca em repouso do atleta. A segunda linha contém o inteiro F , a frequência cardíaca atual do atleta. A terceira linha contém o inteiro C , a capacidade de oxigenação atual do atleta.

Saída

Seu programa deve produzir uma única linha, contendo uma única palavra, em letras minúsculas, que deve ser ‘aumentar’, ‘diminuir’, ou ‘manter’, de acordo com os critérios estabelecidos acima.

Restrições

- $35 \leq R \leq 100$
- $35 \leq F \leq 200$
- $50 \leq C \leq 100$

Exemplo de entrada 1 60 119 98	Exemplo de saída 1 aumentar
Exemplo de entrada 2 60 190 100	Exemplo de saída 2 diminuir
Exemplo de entrada 3 50 100 95	Exemplo de saída 3 manter

Exemplo de entrada 4	Exemplo de saída 4
50 100 94	diminuir