

## Problema A. Relógio de atleta

Arquivo-fonte: `relogio.c` ou `relogio.cpp`

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 a 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. Restrições:  $35 \leq R \leq 100$ ;  $35 \leq F \leq 200$ ;  $50 \leq C \leq 100$ .

### 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.

### Exemplos

Entrada	Saída
60 119 98	aumentar
Entrada	Saída
60 190 100	diminuir
Entrada	Saída
50 100 95	manter
Entrada	Saída
50 100 94	diminuir

Problema da OBI 2020 - Olimpíada Brasileira de Informática