

Planificación de ejercicios de estiramientos.

Crear una aplicación que, utilizando las clases `Timer` y `TimerTask` recuerde al usuario que hay que levantarse para estirar las piernas cada 30 minutos.

Puedes hacer que se muestre el aviso mediante la notificación del sistema operativo utilizando las clases `SystemTray` y `TrayIcon` del paquete `java.awt` (múltiples ejemplo en la web.)

```
1 package com.mycompany.psp_estiramientos;
2
3 import java.awt.AWTException;
4 import java.awt.Image;
5 import java.awt.SystemTray;
6 import java.awt.Toolkit;
7 import java.awt.TrayIcon;
8 import java.util.Timer;
9 import java.util.TimerTask;
10
11 /**
12  *
13  * @author Fran
14  */
15 public class PSP_estiramientos {
16
17     public static void main(String[] args) {
18
19         long tiempo = 30 * 60 * 1000;
20
21         Timer temporizador = new Timer();
22         TimerTask tarea = new TimerTask() {
23
24             @Override
25             public void run() {
26
27                 recorderUsuario();
28             }
29         };
30
31     };
32
33     temporizador.scheduleAtFixedRate(tarea, delay: 0, period: tiempo);
34 }
35
36 private static void recorderUsuario() {
37
38     SystemTray st = SystemTray.getSystemTray();
39     Image im = Toolkit.getDefaultToolkit().getImage("C:\\Users\\Fran\\OneDrive\\Documents\\2FPGS_DAM\\Programacion_Servicios\\Tareas\\Tema2\\ActiveHours.png");
40     TrayIcon ti = new TrayIcon(im, "Recuerda");
41     ti.setImageAutoSize(true);
42
43     try {
44
45         st.add(ti);
46     } catch (AWTException ex) {
47
48         System.out.println("Error: " + ex.getMessage());
49     }
50
51     ti.displayMessage("Estirar las piernas", "Levántante, que ya va siendo hora", TrayIcon.MessageType.INFO);
52 }
53
54 }
55 }
```

