

Változások a médiahasználatban a COVID idején

Media use during the time of COVID



ÖSSZEFOGLALÁS:

Bevezetés: Az elmúlt időszakban különösen hangsúlyossá váltak a digitális folyamatok, az internet kínálta lehetőségek, és ezt a helyzetet csak fokozta a koronavírus-járvány megjelenése.

Célkitűzések: Jelen kutatás célja a médiahasználati szokások megvizsgálása volt, különös tekintettel a világjárvány alatti időszak tapasztalatainak összevetése a korábbi évek tapasztalataival. A „DATAREPORTAL” elnevezésű oldal elmúlt öt éves jelentése került elemzésre, melyben a 16–64 éves korosztály digitális szokásait összegzik.

Eredmények: A napi átlagos internetezéssel eltöltött idő évek óta meghaladja a hat óra hosszát, és bár a világjárvány következtében széles körben nőtt az internetezéshez köthető feladatok és lehetőségek száma, mégsem növelte meg drasztikus mértékben a napi internetezés mértékét. Ezzel egy időben a közösségi média használata lassú, de folyamatos növekedést mutat.

Következtetések: Úgy tűnik, hogy az internetezés elérte a maximális mértékét, hiszen évek óta nem nő hét óra fölé a napi átlag. Ez azonban így is a napjaink egyharmadát jelenti, tehát a mértékletes és tudatos használat elsajátítása kulcsfontosságú az egészséges életvitel megtartásában.

Kulcsszavak: internethasználat, koronavírus, közösségi média



ABSTRACT:

Introduction: Recently, the digital processes and the online opportunities have become especially important, and this situation was only intensified by the appearance of the coronavirus epidemic.

Aims: The purpose of the present research was to examine the media usage habits, especially the experiences during the pandemic compared to the previous years. The reports of the last five years from the „DATAREPORTAL” site was analyzed, in which they always summarize the digital habits of the 16-64-year-old age group.

Results: The daily average time spent on the internet has been over six hours for years, and although the number of tasks and opportunities offered by the internet has increased widely as a result of the pandemic, it has not drastically increased the daily amount of the internet use. At the same time, the use of the social media shows a slow, but steady growth.

Conclusion: It seems that the internet use has reached its maximum, as the daily amount of using time has not increased above seven hours for years. However, this amount still represents a third of our days, so the key to maintaining a healthy lifestyle is learning to use the internet in moderate and conscious way.

Keywords: internet use, coronavirus, social media



Szerző:
DR. PRIEVARA DÓRA KATALIN
adjunktus
Szegedi Tudományegyetem,
Juhász Gyula Pedagógusképző
Kar, Alkalmazott Egészségtu-
dományi és Környezeti Nevelés
Intézet, Egészségpszichológia és
Mentálhigiéné Tanszék; MTA-SZTE
Egészségfejlesztés Kutatócsoport
prievara.dora.katalin@szte.hu
Tudományos tevékenység:
neveléstudomány, pszichológia
Főbb kutatási terület: problémás
internethasználat, cyberbullying,
tudatos médiahasználat



Rovatvezető:
DR. LIPPAI LÁSZLÓ LAJOS
rovatvezető
Főiskolai docens, tanszékvezető
Alkalmazott Egészségtudományi
és Környezeti Nevelés
Intézet Egészségpszichológia
és Mentálhigiéné Tanszék
lippai.laszlo.lajos@szte.hu

BEVEZETÉS:

A média – és azon belül is elsősorban az internet – életünk szerves részét képezi. Egyre használhatjuk munka és tanulás során, valamint szabadidős tevékenységként is. Folyamatosan elérhető, gyakorlatilag már bárhol és bármikor társaságot kínál, információt, azonnali visszajelzést, gyors válaszokat. Ráadásul, minden generáció megtalálhatja az érdeklődési körének megfelelő online tartalmakat – ma már egyáltalán nem csak a fiatalok privilégiuma például az online játék vagy a közösségi médiában való jelenlét. Az internetnek különösen megnőtt a szerepe a mindennapokban az elmúlt két évben: 2020 márciusa óta, a világszintű koronavírus-járvány kihirdetése óta még tovább fokozódott a használata és az elterjedtsége. Egyaránt nőtt az okostelefon, a közösségi média, és az online játék használatával eltöltött idő (Lippi et al., 2020; Serra et al., 2021). Ebben az időszakban számos előnyét megtapasztalhattuk az online világnak: Az ott-

honi munkavégzés, az online vásárlás és a házhoz szállítás további elterjedésének lehetősége megkönnyítette a társadalmi távolságtartást, valamint a szociális kapcsolatok fenntartására is alternatívaként szolgált az internet.

Ugyanakkor viszont a túlzásba vitt használatnak vannak hátrányai is, növeli az agresszió előfordulását (Ko et al., 2009), elidegeníthet a valós környezettől (Amichai-Hamburger – Ben-Artzi, 2003). Az internethasználat egyik újonnan megjelent veszélye az internetes kihívásokban rejlik, melyek főleg a közösségi oldalak térnyerésével kerültek előtérbe. Ezek között számos rendkívül veszélyes feladat is van, melyek a fiatalok egészségére és testi épségére is károsak lehetnek (Bonifazi et al., 2022). Emellett jelentős mértékben van jelen az online zaklatás, ami a gyermekek több mint egyötödét érinti (OECD, 2019). Az internethasználat legnagyobb veszélye azonban az, hogy függőséget okozhat (Leung, 2004). Kimberly Young (2004) úgy definiálta az internetfüggőséget, hogy a személy már nem tudja kontroll alatt

tartani az internethasználatát, olyan mértékű vágyat érez az online világ iránt, hogy minden más hétköznapi tevékenységet el is hanyagol. Így a társas kapcsolatokra, az iskolai vagy munkahelyi teljesítményre, illetve a fizikai és mentális egészségre is negatív hatást gyakorol az internet-függőség. Más megközelítés azonban nem addikcióként nevezi ezt a jelenséget, hanem problémás mértékű internethasználatnak (lásd. pl. *Shapira et al., 2003*). Ez a kifejezés arra utal, hogy a súlyos, patológiás szint előtt is tud olyan méreteket ölteni az internethasználat, ami a felhasználó életének valamely szegmensére negatív hatással lesz. Éppen ezért fontos az egészséges keretek között zajló használat kialakítása, és az online és offline élet közötti egyensúly megtalálása. Ehhez az egyik első lépés a használat mennyiségi és minőségi vizsgálata, mivel a függőség elkerülése érdekében fontos az időmennyiség kontroll alatt tartása (*Jiménez-Murcia – Fernández-Aranda, 2022*).

ANYAG ÉS MÓDSZER:

A kutatás célja a médiahasználati szokásokban az elmúlt években, kifejezetten a világjárvány hatására történt változások elemzése mellett a használat fő okainak feltárása volt. Mindehhez egy online adatbázis által évente végzett vizsgálati eredményei kerültek bevonásra. A „DATA-REPORTAL” elnevezésű oldal a 16–64 évesek digitális szokásainak alakulásáról metaelemzést végez, majd több nemzetközi adatbázis eredményeinek bevonásával készíti el éves összegzését. A metaelemzés arra vonatkozik, hogy több nemzetközi adatbázis (pl. *Statista, SimilarWeb, GWI*) adatait összegzik és elemzik évről évre, így az általuk készített riport egyrészt globális értékelést ad a digitális fejlettség állapotáról, másrészt országok közötti összehasonlításra is lehetőséget biztosít. A vizsgált területek a digitális fejlődést követik, például egyre hangsúlyosabbak benne az egyes közösségi platformok részletesebb elemzése, az online marketing és az online vásárlás hatásainak vizsgálata, illetve már az okosothonok megjelenésére is vonatkoznak adatok. Jelen elemzésbe a legutóbbi öt év jelentése került (*Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021,*

2022), azokon belül is a digitális eszközökre, az interneten eltöltött időre és a közösségimédia-használatra vonatkozó statisztikai adatok, amelyek az online tevékenységek mennyiségére és minőségére térnek ki.

HIPOTÉZISEK:

1. A 16–64 éves korosztály nagyrészt rendelkezik saját digitális eszközzel.
2. Az elmúlt években az internethasználatlalt eltöltött idő mennyisége emelkedett, különös tekintettel a COVID-19 világjárvány kihirdetése óta (2020 márciusa) eltelt időszakban.
3. Az elmúlt években a közösségi médiával eltöltött idő mennyisége emelkedett, különös tekintettel a COVID-19 világjárvány kihirdetése óta (2020 márciusa) eltelt időszakban.
4. Az internethasználat fő célja továbbra is az információszerzés, a kapcsolatok fenntartása és a szórakozás.
5. A közösségimédia-használat fő célja a kapcsolatok fenntartása, új kapcsolat kialakítása, eseményekről/hírekről való értesülés.

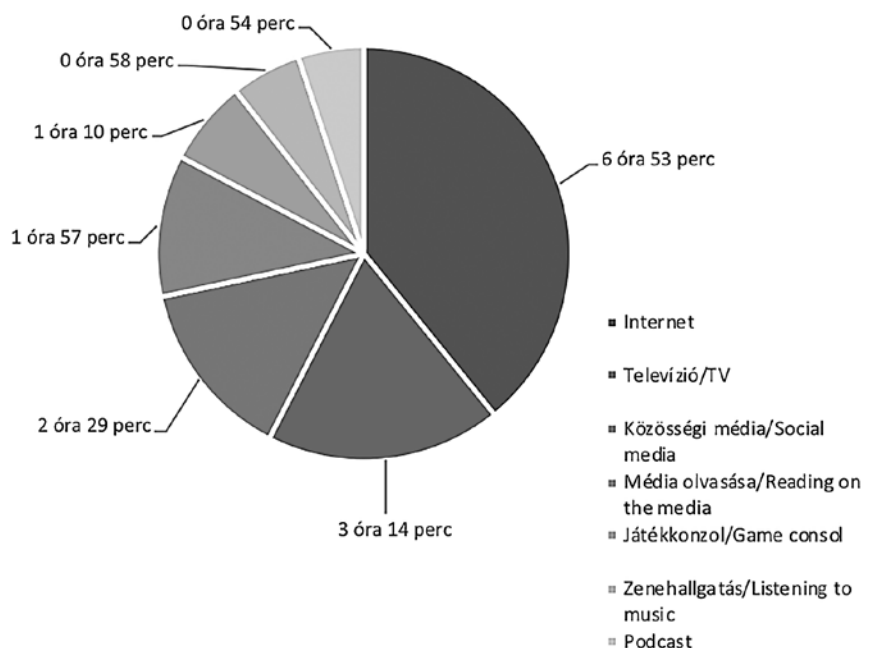
EREDMÉNYEK:

Az adatok alapján megállapítható, hogy – az előzetes feltételezésnek megfelelően – 2022-re a 16–64 éves korosztály 96,5 százaléka rendelke-

zik valamilyen mobiltelefonnal, 96,2 százaléknak okostelefonja van. Ezzel szemben az asztali számítógép vagy laptop csak 60,9 százalékban fordul elő, míg tablet 34,5 százalékban, okosóra vagy karpánt 27,5 százalékban, játékkonzol pedig 20,6 százalékban. Az okosothonok is terjedőben vannak, 15 százalék rendelkezik hozzá valamilyen eszközzel, míg 4,9 százalék olyan eszközzel is, amely a virtuális valósághoz kapcsolódik.

A 2022. áprilisi adatok alapján elmondható (lásd 1. ábra), hogy az elsődleges médiumnak az internet tekinthető, a napi átlagos használati ideje 6 óra 53 perc, míg a televízió-nézéssel eltöltött idő ennek a fele, 3 óra 14 perc. Ezt követi a közösségi médiával töltött idő (2 óra 29 perc), majd a nyomtatott vagy online média olvasása (1 óra 57 perc), játékkonzolok használata (1 óra 10 perc), zenehallgatás különböző streaming szolgáltatókon keresztül (58 perc), végül pedig podcastok hallgatása (54 perc).

A második hipotézissel ellentétben az elmúlt években lényeges mértékben nem emelkedett a napi szintű internethasználat mértéke. 2014-ben a 16–64 éves korosztály átlagosan 6 óra 10 percet töltött internetezéssel, míg 2018 óta ez a szám megközelíti a 7 órát (6 óra 49 perc naponta). A részletesebb eredményeket a 2. ábra



1. ábra: A médiahasználati szokások napi megoszlása 16–64 évesek körében 2022 áprilisában
Figure 1: Average daily media time among 16–64 year olds at April 2022
(Forrás: Kemp, 2022 alapján saját szerkesztés)

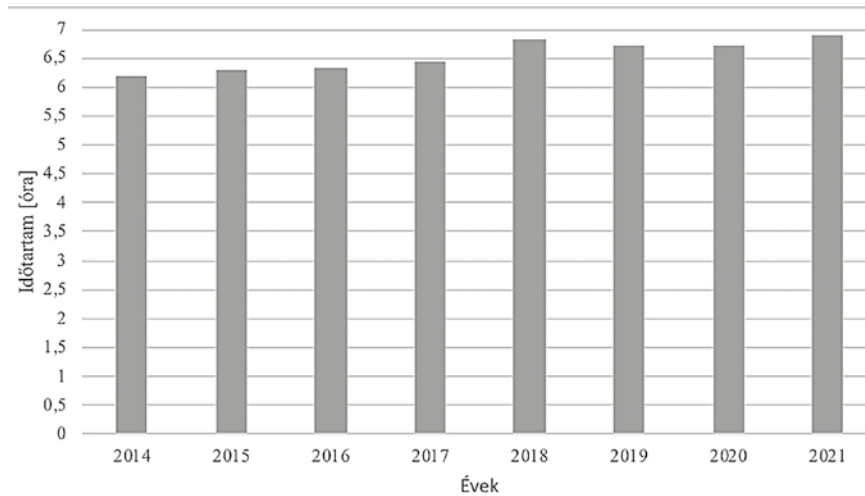
szemlélteti. Az internetezés mennyisége a COVID-19 világvárvány alatt sem növekedett szignifikáns mértékben: 2020-ban 6 óra 43 perc, 2021-ben 6 óra 54 perc átlagosan.

A harmadik feltételezés alapján az volt várható, hogy az elmúlt években nőtt a közösségi média használatával eltöltött idő mennyisége, az adatok alapján ez a hipotézis alátámasztást

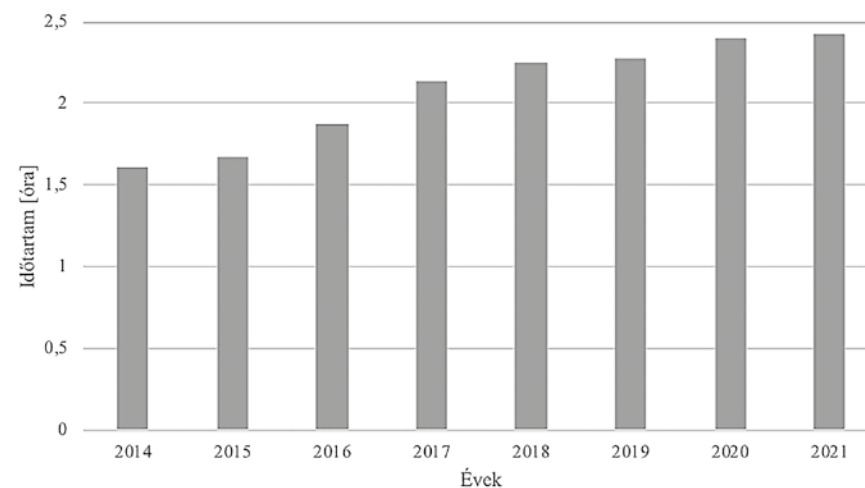
nyert (lásd. 3. ábra). Amíg 2014-ben a 16–64 éves korosztály 1 óra 37 percet töltött a közösségi média használatával, addig 2018-ban ez az időmennyiség már 2 óra 15 perc volt, míg négy évvel később, 2022 áprilisában 2 óra 29 perc. Azonban az nem jelenthető ki, hogy a világvárvány óta jelentősen nőtt volna a használat, 2019-ben az átlagos napi közösségi médiával eltöltött időmennyiség is már 2 óra 16 perc volt, az ezt követő években csak pár perc emelkedett az átlag.

Az életkori különbségeket illetően ugyanaz mondható el mind az internet-, mind a közösségi média-használat során: A fiatalabbakra intenzívebb használat jellemző, és bár az évek során az online töltött idő csökken, az idősebbek esetén is még jelentősnek tekinthető az időmennyiség (lásd. 4. ábra). Az internethasználat esetén 16–24 év között naponként átlagosan 7 óra 41 perc, 25–34 év között 7 óra 13 perc, 35–44 év között 6 óra 37 perc, 45–54 év között 6 óra 4 perc és 55–64 év között is eléri a napi átlag 5 óra 30 percet. A közösségi média használata esetén a 16–24 évesek körében átlagosan majdnem 3 óra (2 óra 55 perc), míg 55–64 év között is eléri a napi átlag 1 óra 36 percet. Nemi különbség az összesített internethasználat esetén nem mutatható ki, azonban a közösségi média használata inkább jellemzőbb a nőkre minden korosztály esetén.

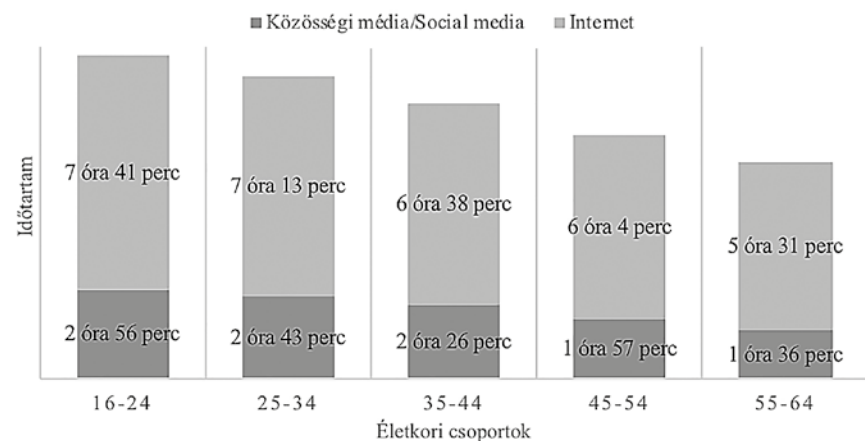
A negyedik hipotézist alátámasztja, hogy az internethasználat fő oka az esetek több mint 60 százalékában az információkeresés. Második cél a kapcsolattartás a barátokkal és a családdal (55%), majd a hírekkel és eseményekkel való naprakészség jelenik meg (52%). Közel azonos arányban (megközelítőleg 50%) fordul elő a videó, televíziós műsor vagy film megtekintése és keresés arra vonatkozóan, hogy hogyan végezzünk el valamit. A hatodik legnépszerűbb felhasználás az új ötletek és inspirációk keresése (46%), majd a termékek vagy márkák keresése következik, a korosztály 45 százalékában fordul elő. Nyolcadik helyen a zenehallgatás áll (közel 45%), majd a szabad percek kitöltése, az általános böngészés jelenik meg (42%). Csak a



2. ábra: Az interneten eltöltött idő napi átlaga 16–64 évesek körében
Figure 2: Average daily time spent on the internet among 16–64 year olds
(Forrás: Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021 alapján saját szerkesztés)



3. ábra: A közösségi oldalakon eltöltött idő napi átlaga 16–64 évesek körében
Figure 3: Average daily time spent on the social media sites among 16–64 year olds
(Forrás: Kemp, 2018, 2019, 2020, 2021 alapján saját szerkesztés)



4. ábra: Az internet és a közösségi média használatával eltöltött idő életkori megoszlása 2022 áprilisában
Figure 4: Age differences in time spent using the internet and the social media in April 2022
(Forrás: Kemp, 2022 alapján saját szerkesztés)

tizedik leggyakoribb célként jelenik meg az internet oktatási célból, tanulással kapcsolatos használata (41%).

Az ötödik hipotézis részben teljesült. Ugyanis amíg a közösségi oldalak használatának céljai közül első helyen áll a barátokkal és a családdal való kapcsolattartás (48%), ezt viszont a szabad percek kitöltése követi (37%), majd az új megosztások olvasása (35%). Negyedik legnépszerűbb ok a különféle tartalmak (például cikkek vagy videók) keresése (31%), ötödik helyen pedig a felkapott események nyomán követése áll (29%). Ezután az inspirációk következnek azzal kapcsolatban, hogyan lehet elkészíteni és megvenni valamit (28%), majd a konkrét, megvehető termékekre történő keresés a használat célja (majdnem 27%). A legnépszerűbb tíz használati cél közé azonos előfordulási aránnyal (24%) az új kapcsolatok kialakítása, a vélemények megosztása és az élő közvetítések megtekintése kerül még be.

KÖVETKEZTETÉSEK:

A 16–64 éves korosztály digitális felszereltsége jónak mondható, az okostelefonnal való lefedettség több mint 90 százalékos. Továbbra is az internet számít a vezető médiumnak, bár a használat mértéke úgy tűnik, elérte a plafont. Ugyanis 16 és 64 év között az átlag napi internethasználat a várakozásokkal ellentétben évek óta nem változik jelentős mértékben. Az internetezés a COVID-19 világjárvány következtében bevezetett változások (mint például az otthoni munkavégzés, a távoktatás elrendelése) ellenére sem növekedett szignifikánsan, évek óta átlagosan hat-hét óra hosszúságú. A használat célja többnyire információkeresés, kapcsolattartás és a világ eseményeiről való tájékozódás.

A napi hétérás időmennyiség joggal lehetne aggasztónak is nevezhető, azonban a szakirodalomban évtizedek óta nincs egyetértés abban a tekintetben, hogy mi számít már problémás mértékű internethasználatnak főleg egy olyan élethelyzetben, amikor rá vagyunk kényszerítve a gyakoribb és intenzívebb internetezésre. A cél ma már tehát nem lehet az internethasználat mellőzése, sokkal inkább arra kell fókuszálni, hogy a használat legyen célzott és

tudatos (Prievara, 2018). Célirányos alkalmazás esetén az internet előnyei kiaknázzhatóak, és nem válik időrabló tevékenységgé. Ezt elsősorban a családban lehet elsajátítani, a családtagok ugyanis a saját szokásaikkal mintául szolgálnak a gyermekek számára, és erőteljes összefüggés is mutatkozik a szülők médiához való attitűdjé és a gyermekek hozzáállásában – például mennyire gondolják a médiát veszélyesnek vagy éppen kiaknázzható lehetőségnek (Rodé, 2018). A szülő médiahasználati szokásai pedig egyértelműen korrelálnak a gyermek szokásaival, intenzívebb szülői használatnál a gyermekek körében is gyakoribb a média használata (Lauricella – Cingel, 2020). Emellett az iskolának is egyik fontos feladata a médiatudatosság kialakítása, a kritikus gondolkodásra való nevelés. Ebbe beletartozik a média előnyeinek és hátrányainak, illetve a problémás használat életmódra gyakorolt hatásainak ismerete (Molnár, 2010).

Ma már beszélhetünk digitális intelligenciáról is, mely azokat a készségeket és képességeket tartalmazza, amik ahhoz szükségesek, hogy az online világ kihívásaival és elvárásaival a felhasználó magabiztosan és biztonságosan képes legyen megbirkózni (Yuhyun, 2016). A digitális intelligencia egyik kulcskompetenciája a digitális egészség, ami azt jelenti, hogy a személy tisztában van az internethasználat egészségre gyakorolt pozitív és negatív hatásaival, és képes a saját használatát tudatosan kontrollálni, valamint egyensúlyt tartani online és offline élete között (Farkas, 2016). 2016 óta Magyarország Digitális Stratégiája is megfogalmazza a digitális kompetenciák fejlesztésének fontosságát, melyet például a Kortárs NETMENTOR Program kialakításával segít. Ennek a programnak az a lényege, hogy hasonló életkorúaktól könnyebben elfogadják a gyermekek a digitális világra vonatkozó információkat, a kritikus használat fontosságát. A Nemzeti Alaptanterv (110/2012 Korm. rend.) több műveltségi terület esetén is tartalmaz a médiatudatosságra vonatkozóan elérendő kompetenciákat, facilitálja azt, hogy minél több tantárgy esetén a digitális ismeretszerzés is alkalmazott módszer legyen. Mindezek hosszú távú célja,

hogy a gyermekek kritikus médiahasználókká váljanak.

A fentiekhez segítséget nyújthat a családban látott minta, az iskolában tanult kritikus használat és az egyén időmenedzselési készsége is. A médiahasználat szabályozása indulhat egyszerű szabályokkal, a használati idő felméréssel, képernyőnapló készítésével. Ki lehet jelölni olyan helyeket és időket (például a nap-pali, a közös vacsora), amely során a család minden tagja mellőzi a médiaeszközöket. Ami azonban talán a legfontosabb, hogy a virtuális és a valós élmények egyensúlya legyen (Prievara, 2022), a személy törekedjen az egészséges életmódra, rendszeres testmozgásra, ahol az élmények kiegészítője az online világ, nem pedig a fő forrása.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS:

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-21-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült. A tanulmány elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

ÉRDEKELTSÉG:

A szerzőnek nincsenek érdekeltségei.

IRODALOMJEGYZÉK:

- Amichai-Hamburger, Y. – Ben-Artzi, E. (2003): Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*. 19. 1. 71–80. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00014-6
- Bonifazi, G. – Cecchini, S. – Corradini, E. – Giuliani, L. – Ursino, D. – Virgili, L. (2022): Investigating community evolutions in TikTok dangerous and non-dangerous challenges. *Journal of Information Science*. 1–25. DOI: 10.1177/01655515221116519
- Farkas, B.P. (2016): Digitális intelligencia – Készségek a sikeres digitális élethez. TÉR/IDŐ. From: <https://terido.wordpress.com/2016/09/04/digitalis-intelligencia-keszsegek-a-siker-es-digitalis-elethez/>
- Jiménez-Murcia, S. – Fernández-Aranda, F. (2022): COVID-19 and behavioral addictions: Worrying consequences? *European Neuropsychopharmacology*. 56. 77–79. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.12.004
- Kemp, S. (2018): Digital 2018: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2018-global-digital-overview>

Kemp, S. (2019): Digital 2019: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>

Kemp, S. (2020): Digital 2020: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>

Kemp, S. (2021): Digital 2021: Global Digital Overview. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>

Kemp, S. (2022): Digital 2022: April Global Statshot Report. DATAREPORTAL. From: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>

Ko, C.-H. – Yen, J.-Y. – Liu, S.-C. – Huang, C.-F. – Yen, C.-F. (2009): The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 44. 6. 598–605. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2008.11.011

Lauricella, A.R. – Cingel, D.P. (2020): Parental influence on youth media use. *Journal of Child and Family Studies*, 29. 1927–1937. DOI:10.1007/s10826-020-01724-2

Leung, L. (2004): Net-generation attributes and seductive properties of the

internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 7. 3. 333–348. DOI: 10.1089/1094931041291303

Lippi, G. – Henry, B.M. – Bovo, C. – Sanchis-Gomar, F. (2020): Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*. 7. 2. 85–90. DOI: 10.1515/dx-2020-0041

Molnár, P. (2010): A média szerepe a gyermekek életében. *Módszertani közlemények*. 50. 2. 56–62.

Nemzeti Alaptanterv (2012): 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet. From: <https://njt.hu/jogszabaly/2012-110-20-22>

OECD. (2019): PISA 2018 Results (Volume III). What school life means for students' lives. PISA, OECD Publishing. From: <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>

Prievara, D.K. (2018): A problémás mértékű internethasználat pszicho-szociális háttértenyezői és prevenciók lehetőségei. Doktori Disszertáció. SZTE Doktori Repozitórium. From: <https://doktori.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/9794>

Prievara, D.K. (2022, megjelenés alatt): Internethasználat – egészségesen és tudatosan. Szegedi Tudományegyetem Juhász

Gyula Pedagógusképző Kar Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.

Rodé, M. (2018). Virtuális rabslolgaság – A látszat rabslolgái. *Kalandozás a digitális világban. Az internet előnyei és hátrányai*. Kolor Optika Bt, Budapest.

Serra, G. – Lo Scalzo, L. – Giuffrè, M. – Ferrara, P. – Corsello, G. (2021): Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*. 47. 150. DOI: 10.1186/s13052-021-01102-8

Shapira, N.A. – Lessing, M.C. – Goldsmith, T.D. – Szabo, S.T. – Lazowitz, M. – Gold, M.S. – Stein, D.J. (2003): Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 17. 4. 207–216. DOI: 10.1002/da.10094

Young, K.S. (2004): Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. 48. 4. 402–415. DOI: 10.1177/0002764204270278

Yuhyun, P. (2016): 8 digital skills we must teach our children. *World Economic Forum*. From: <https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/>

FIT360 FITNESS - HIIT & HIRT EDZÉSEK

XIII. KERÜLETBEN

- Legmodernebb edzéstervek
- Programozott csoportos edzés
- Magasan képzett oktatók
- 45 perces magas intenzitású órák
- Funkcionális súlyzós edzés
- Boks kombinálásával is
- Diatetikus által ellenőrzött étrendek
- Alapos edzéstechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



www.fit360fitness.hu Fit360 Fitness – HIIT & HIRT

