|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 16 | 16 | 22 | 22 |
| Chair stand test | 8 (NA) | 9 (NA) | 12 (2.77) | 13.4 (2.44) |
| 1 RM (Nm) | 212 (62.3) | 222 (63.3) | 247 (95.9) | 253 (111) |
| 1 RM (Watt) | 522 (300) | 596 (241) | 503 (291) | 648 (370) |
| Fmax (N) | 1260 (449) | 1260 (419) | 1280 (456) | 1360 (536) |
| Pmax (Watt) | 357 (162) | 351 (153) | 429 (179) | 401 (155) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |