|  | | Frisklivssentral | |  | Kontroll | |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Pre | Post | P-verdi | Pre | Post | P-verdi | ANCOVA |
| Antall | | 16 | 16 | - | 22 | 22 | - | - |
| Chair stand test | | 8 (NA) | 9 (NA) | - | 12 (2.77) | 13.4 (2.44) | 0,385 | 0,449 |
| 1 RM (Nm) | | 212 (62.3) | 222 (63.3) | 0,717 | 247 (95.9) | 253 (111) | 0,869 | 0,232 |
| 1 RM (Watt) | | 522 (300) | 596 (241) | 0,411 | 503 (291) | 648 (370) | 0,143 | 0,460 |
| Fmax (N) | | 1260 (449) | 1260 (419) | 0,972 | 1280 (456) | 1360 (536) | 0,623 | 0,366 |
| Pmax (Watt) | | 357 (162) | 351 (153) | 0,925 | 429 (179) | 401 (155) | 0,618 | 0,388 |
|  | Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | | |  |  |