|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 3 | 3 | 19 | 19 |
| Chair stand test | 8 (NA) | 9 (NA) | 12 (3.03) | 13.7 (2.58) |
| 1 RM (Nm) | 202 (20.2) | 204 (34.9) | 256 (101) | 262 (117) |
| 1 RM (Watt) | 793 (567) | 641 (304) | 522 (305) | 661 (388) |
| Fmax (N) | 997 (208) | 1090 (245) | 1310 (486) | 1390 (575) |
| Pmax (Watt) | 360 (160) | 358 (155) | 453 (183) | 423 (158) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |