|  | Frisklivssentral | | |  | | Kontroll | |  | ΔFrisklivssentral vs ΔKontroll |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | | Post | P-verdi | | Pre | Post | P-verdi | ANCOVA |
| Antall | 3 | | 3 | | - | 19 | 19 | - | - |
| Chair stand test | 8 (NA) | | 9 (NA) | | - | 12 (3.03) | 13.7 (2.58) | 0,906 | 0,410 |
| 1 RM (Nm) | 202 (20.2) | | 204 (34.9) | | 0,894 | 256 (101) | 262 (117) | 0,846 | 0,787 |
| 1 RM (Watt) | 793 (567) | | 641 (304) | | 0,439 | 522 (305) | 661 (388) | 0,222 | 0,334 |
| Fmax (N) | 997 (208) | | 1090 (245) | | 0,079 | 1310 (486) | 1390 (575) | 0,604 | 0,948 |
| Pmax (Watt) | 360 (160) | | 358 (155) | | 0,667 | 453 (183) | 423 (158) | 0,509 | 0,604 |
|  | | Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | | |  |  |