|  | Frisklivssentral | |  | Kontroll | |  | ΔFrisklivssentral vs ΔKontroll |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | P-verdi | Pre | Post | P-verdi | ANCOVA |
| Antall | 8 | 8 | - | 19 | 19 | - |  |
| Chair stand test | 8 (NA) | 9 (NA) | - | 12 (3.03) | 13.7 (2.58) | 0,406 | 0,410 |
| 1 RM (Nm) | 206 (36.8) | 213 (45.1) | 0,272 | 256 (101) | 262 (117) | 0,846 | 0,378 |
| 1 RM (Watt) | 635 (364) | 558 (222) | 0,314 | 522 (305) | 661 (388) | 0,222 | 0,159 |
| Fmax (N) | 1150 (513) | 1050 (253) | 0,464 | 1310 (486) | 1390 (575) | 0,604 | 0,135 |
| Pmax (Watt) | 350 (134) | 342 (123) | 0,637 | 453 (183) | 423 (158) | 0,509 | 0,772 |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | | |  |  |