|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 8 | 8 | 19 | 19 |
| Chair stand test | 8 (NA) | 9 (NA) | 12 (3.03) | 13.7 (2.58) |
| 1 RM (Nm) | 206 (36.8) | 213 (45.1) | 256 (101) | 262 (117) |
| 1 RM (Watt) | 635 (364) | 558 (222) | 522 (305) | 661 (388) |
| Fmax (N) | 1150 (513) | 1050 (253) | 1310 (486) | 1390 (575) |
| Pmax (Watt) | 350 (134) | 342 (123) | 453 (183) | 423 (158) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |