|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 7 | 7 | 19 | 19 |
| vo2maks (ml/min/kg) | 30,4 (6,17) | 32,2 (7,42) | 34,2 (6,04) | 35 (6,01) |
| vo2maks (ml/min) | 2650 (482) | 2750 (542) | 2750 (680) | 2820 (671) |
| vo2maks (ml/min/m,m) | 51,7 (9,12) | 53,4 (9,46) | 53,7 (7,98) | 54,8 (7,25) |
| Maks puls | 170 (21,6) | 170 (21,1) | 176 (16,5) | 174 (15,2) |
| Maks RER | 1,16 (0,0655) | 1,15 (0,0616) | 1,2 (0,0788) | 1,18 (0,093) |
| Maks ventialsjon (ml) | 99,1 (27,9) | 101 (27,8) | 109 (32,2) | 108 (32,5) |
| Tid til utmattelse (s) | 712 (101) | 734 (98,5) | 791 (99,6) | 799 (126) |
| Borg ved Vo2maks | 19 (1,15) | 19,1 (1,21) | 18,8 (1,01) | 19,1 (0,911) |
| Laktat | 8,82 (3,33) | 8,06 (2,57) | 8,46 (2,05) | | | 7,94 (2,51) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik, |