|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 16 | 16 | 22 | 22 |
| vo2maks (ml/min/kg) | 27.3 (5.99) | 28.4 (6.84) | 33.1 (6.55) | 33.9 (6.57) |
| vo2maks (ml/min) | 2480 (593) | 2560 (622) | 2690 (668) | 2750 (662) |
| vo2maks (ml/min/m.m) | 49 (7.79) | 50.4 (8.18) | 53.2 (7.9) | 54.3 (7.29) |
| o2 puls (ml) | 14.5 (2.74) | 15 (2.87) | 15.3 (3.39) | 15.8 (3.33) |
| Maks puls | 170 (19.8) | 169 (18.1) | 176 (15.8) | 174 (14.7) |
| Maks RER | 1.2 (0.0828) | 1.18 (0.0709) | 1.19 (0.0859) | 1.17 (0.097) |
| Maks pustefrekvens | 40.6 (7.72) | 40.8 (7.75) | 44.9 (8.81) | 43 (8.04) |
| Maks ventialsjon (L/min) | 93.6 (26.2) | 95.3 (25.6) | 104 (32.5) | 103 (32.7) |
| Tid til utmattelse (s) | 621 (152) | 628 (155) | 771 (111) | 779 (133) |
| Borg ved Vo2maks | 18.4 (1.71) | 18.8 (1.42) | 18.8 (1.05) | 19 (0.976) |
| Laktat | 8.01 (2.6) | 7.65 (2.2) | 8.23 (2.1) | 7.72 (2.47) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |