|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 3 | 3 | 19 | 19 |
| vo2maks (ml/min/kg) | 31 (7.7) | 35.1 (9.38) | 34.2 (6.04) | 35 (6.01) |
| vo2maks (ml/min) | 2640 (733) | 2870 (771) | 2750 (680) | 2820 (671) |
| vo2maks (ml/min/m.m) | 49.1 (8.9) | 53.7 (11.4) | 53.7 (7.98) | 54.8 (7.25) |
| o2 puls (ml) | 14.8 (3.68) | 16.2 (3.84) | 15.7 (3.47) | 16.2 (3.39) |
| Maks puls | 177 (13.6) | 176 (11.1) | 176 (16.5) | 174 (15.2) |
| Maks RER | 1.16 (0.0492) | 1.18 (0.0117) | 1.2 (0.0788) | 1.18 (0.093) |
| Maks pustefrekvens | 44.7 (10.5) | 48.2 (8.71) | 45.8 (9.09) | 43.8 (8.27) |
| Maks ventialsjon (L/min) | 96.9 (23.6) | 106 (25.3) | 109 (32.2) | 108 (32.5) |
| Tid til utmattelse (s) | 707 (92.4) | 773 (90.7) | 791 (99.6) | 799 (126) |
| Borg ved Vo2maks | 19 (1) | 19 (1) | 18.8 (1.01) | 19.1 (0.911) |
| Laktat | 8.1 (2.14) | 8.4 (2.45) | 8.46 (2.05) | 7.94 (2.51) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |