Per protokoll 2 økter

|  | | Frisklivssentral | |  | Kontroll | | ΔFrisklivssentral vs ΔKontroll |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Pre | Post | P-verdi | Pre | Post | P-verdi | Ancova |
| Antall | | 3 | 3 | - | 19 | 19 | - | - |
| vo2maks (ml/min/kg) | | 31 (7,7) | 35,1 (9,38) | 0,060 | 34,2 (6,04) | 35 (6,01) | 0,574 | 0,003 |
| vo2maks (ml/min) | | 2640 (733) | 2870 (771) | 0,040 | 2750 (680) | 2820 (671) | 0,615 | 0,015 |
| vo2maks (ml/min/m,m) | | 49,1 (8,9) | 53,7 (11,4) | 0,084 | 53,7 (7,98) | 54,8 (7,25) | 0,705 | 0,024 |
| o2 puls (ml) | | 14,8 (3,68) | 16,2 (3,84) | 0,051 | 15,7 (3,47) | 16,2 (3,39) | 0,510 | 0,052 |
| Maks HF | | 177 (13,6) | 176 (11,1) | 0,456 | 176 (16,5) | 174 (15,2) | 0,707 | 0,779 |
| Maks RER | | 1,16 (0,05) | 1,18 (0,01) | 0,641 | 1,2 (0,08) | 1,18 (0,09) | 0,487 | 0,579 |
| Maks pustefrekvens | | 44,7 (10,5) | 48,2 (8,71) | 0,079 | 45,8 (9,09) | 43,8 (8,27) | 0,565 | 0,060 |
| Maks ventilasjon (L/min) | | 96,9 (23,6) | 106 (25,3) | 0,034 | 109 (32,2) | 108 (32,5) | 0,908 | 0,099 |
| Tid til utmattelse (s) | | 707 (92,4) | 773 (90,7) | 0,017 | 791 (99,6) | 799 (126) | 0,808 | 0,014 |
| Borg ved Vo2maks | | 19 (1) | 19 (1) | 1,000 | 18,8 (1,0) | 19,1 (0,9) | 0,552 | 0,794 |
| Laktat (mmol/L) | | 8,1 (2,14) | 8,4 (2,45) | 0,704 | 8,46 (2,05) | 7,94 (2,51) | 0,483 | 0,377 |
|  | Data er gitt som gjennomsnitt med standardavvik, | | | | | |  |  |