|  | Frisklivssentral | | Kontroll | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pre | Post | Pre | Post |
| Antall | 8 | 8 | 19 | 19 |
| vo2maks (ml/min/kg) | 29.7 (6.09) | 31.5 (7.17) | 34.2 (6.04) | 35 (6.01) |
| vo2maks (ml/min) | 2530 (566) | 2640 (593) | 2750 (680) | 2820 (671) |
| vo2maks (ml/min/m.m) | 51.1 (8.59) | 53.3 (8.77) | 53.7 (7.98) | 54.8 (7.25) |
| o2 puls (ml) | 15.3 (2.67) | 15.9 (2.77) | 15.7 (3.47) | 16.2 (3.39) |
| Maks puls | 166 (23.7) | 166 (21.5) | 176 (16.5) | 174 (15.2) |
| Maks RER | 1.17 (0.0674) | 1.16 (0.0677) | 1.2 (0.0788) | 1.18 (0.093) |
| Maks pustefrekvens | 42.4 (8.95) | 43 (8.59) | 45.8 (9.09) | 43.8 (8.27) |
| Maks ventialsjon (ml) | 95.7 (27.6) | 99 (26.6) | 109 (32.2) | 108 (32.5) |
| Tid til utmattelse (s) | 681 (129) | 703 (125) | 791 (99.6) | 799 (126) |
| Borg ved Vo2maks | 18.8 (1.28) | 19.1 (1.13) | 18.8 (1.01) | 19.1 (0.911) |
| Laktat | 8.6 (3.15) | 8.1 (2.38) | 8.46 (2.05) | 7.94 (2.51) |
| Data er gitt som gjennomsnitt og standardavvik. | | | | |