Per protokoll 2 økter

|  | | Frisklivssentral | |  | Kontroll | | ΔFrisklivssentral vs ΔKontroll |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Pre | Post | P-verdi | Pre | Post | P-verdi | Ancova |
| Antall | | 8 | 8 | - | 19 | 19 | - | - |
| vo2maks (ml/min/kg) | | 29,7 (6,09) | 31,5 (7,17) | 0,086 | 34,2 (6,04) | 35 (6,01) | 0,574 | 0,228 |
| vo2maks (ml/min) | | 2530 (566) | 2640 (593) | 0,080 | 2750 (680) | 2820 (671) | 0,615 | 0,419 |
| vo2maks (ml/min/m,m) | | 51,1 (8,59) | 53,3 (8,77) | 0,145 | 53,7 (7,98) | 54,8 (7,25) | 0,705 | 0,462 |
| o2-puls (ml) | | 15,3 (2,67) | 15,9 (2,77) | 0,135 | 15,7 (3,47) | 16,2 (3,39) | 0,510 | 0,953 |
| Maks HF | | 166 (23,7) | 166 (21,5) | 0,517 | 176 (16,5) | 174 (15,2) | 0,707 | 0,468 |
| Maks RER | | 1,17 (0,07) | 1,16 (0,07) | 0,496 | 1,2 (0,08) | 1,18 (0,09) | 0,487 | 0,901 |
| Maks pustefrekvens | | 42,4 (8,95) | 43 (8,59) | 0,764 | 45,8 (9,09) | 43,8 (8,27) | 0,565 | 0,370 |
| Maks ventilasjon (L/min) | | 95,7 (27,6) | 99 (26,6) | 0,232 | 109 (32,2) | 108 (32,5) | 0,908 | 0,331 |
| Tid til utmattelse (s) | | 681 (129) | 703 (125) | 0,236 | 791 (99,6) | 799 (126) | 0,808 | 0,327 |
| Borg ved Vo2maks | | 18,8 (1,3) | 19,1 (1,1) | 0,285 | 18,8 (1,0) | 19,1 (0,9) | 0,552 | 0,715 |
| Laktat (mmol/L) | | 8,6 (3,15) | 8,1 (2,38) | 0,456 | 8,46 (2,05) | 7,94 (2,51) | 0,483 | 0,938 |
|  | Data er gitt som gjennomsnitt med standardavvik, | | | | | |  |  |