

Vedlegg

Vedlegg 1: Karakteristika av inkluderte studier

Publikasjon	Antall deltakere	Intervensjon	Modus	Treningsprotokoll	Volum moderat-/høyintensitet	Endepunkt	Resultat VO2maks, oppgitt i ml/kg/min
Cardozo et al. 2015	n= 71	HIIT (n= 23) vs. MCT (n= 24) vs. CG (n= 24)	Tredemølle	HIIT : 8x2 min. intervall @90% HRmax, 2 min. aktiv pause. MCT : 30 min. kontinuerlig arbeid @60% HRmax. CG : ingen treningsprotokoll eller regelmessig aktivitet	16 uker. 48 økter. 16 min. HI per økt. 30 min. MI per økt. Totalt 768 minutter HI. Totalt 1440 minutter MI.	VO2peak, VE/VCO2, OUES, O2P	HIIT 20.6±5 - 24.4±5 (p< 0.05); MCT 21.8±6 - 21.9±6 (NS); CG 21.9±6 - 18.6±6 (p< 0.05); HIIT vs. MCT (NS); HIIT vs. CG (p< 0.05); MCT vs. CG (NS)
Conraads et al. 2015	n= 174	HIIT (n= 85) vs. MCT (n= 89)	Ergometersykkel	HIIT : 4x4 intervaller @90-95% HRmax, 3 min. aktiv pause. MCT : 37 min. kontinuerlig arbeid @65-75% av HRmax.	12 uker. 36 økter. 16 min. HI per økt. 37 min. MI per økt. Totalt 576 minutter HI. Totalt 1332 minutter MI.	VO2peak, peripheral endothelial function, cardiovascular risk factors, QoL, safety	HIIT 23.5±5.7 - 28.6±6.9 (p< 0.001); MCT 22.4±5.6 - 26.8±6.7 (p< 0.001); HIIT vs. MCT (p< 0.05)
Currie et al. 2013	n= 21	HIIT (n=11) vs. MCT (n=10)	Ergometersykkel	HIIT : 10x1 min. intervall @87-92% HRmax, 1 min. aktiv pause. MCT : 30-50 min. @60-72% av HRmax	12 uker. 36 økter. 10 min. HI per økt. 30-50 min. MI per økt. Totalt 360 minutter HI. Totalt 1440 minutter MI.	VO2peak, FMD	HIIT 19.8±3.7 - 24.5±4.5 (p≤ 0.001); MCT 18.7±5.7 - 22.3±6.1 (p≤ 0.001); HIIT vs. MCT (NS)
Rognmo et al. 2004	n= 17	HIIT (n=8) vs. MCT (n=9)	Tredemølle	HIIT : 4x4 min. intervall @85-95% HRmax, 3 min. aktiv pause. MCT : 41 min @65-75% HRmax	10 uker. 30 økter. 16 min. HI per økt. 41 min. MI per økt. Totalt 480 minutter HI. Totalt 1230 minutter MI.	VO2peak	HIIT 31.8±9.3 - 37.8±12.4 (p< 0.02); MCT 32.1±5.3 - 34.8±5.7 (p< 0.05); HIIT vs. MCT (p< 0.02)
VO2peak: Peak oxygen uptake, HI: High intensity, MI: Moderat intensity, HRmax: Maximal heart rate, VE/VCO2: The relationship between ventilation and carbon dioxide production, OUES: Oxygen uptake efficiency slope, O2P: Oxygen pulse, QoL: Quality of life, FMD: Brachial artery flow-mediated dilation							