



## Resultater for Rigtige Mænd 2017-2019

Nedenfor fremlægges testresultaterne for Rigtige Mænd (RM). Der har i alt været 4 hold som er afsluttet. Der var 20 deltagere tilmeldt på hvert hold. Deltagerne har været igennem nedenstående tests og alle testene er blevet gennemført ved forløbets start og slut. I alt er der 46 deltagere som har gennemført start og slut test.

### Vejning:

Deltagernes kropskomposition (vægt, muskelmasse, fedtmasse) er blevet målt ved start og ved slut.

### Cooper test:

12 minutters gang/løbe test hvor deltagerne skulle løbe/gå så lang som muligt på 12 minutter.

### Rejse/sætte test:

Deltagerne skulle rejse og sætte sig på en stol, så mange gange som muligt på 30 sekunder.

### Planke:

Deltagerne skulle ligge i planke så lang tid som muligt.

### Armbøjninger:

Deltagerne skulle lave så mange armbøjninger som muligt.

### Resultater for Rigtige Mænd hold 1

RM hold 1	Vægt kg. (før)	Vægt kg. (efter)	Vægtændring	BMI (før)	BMI (efter)	BMI ændring
Deltager 1	118	115,7	-2%	33	32	-3,5%
Deltager 2	84,1	81,8	-3%	28	27	-3,5%
Deltager 3	110	108	-2%	31	30	-3,5%
Deltager 4	88,2	84,6	-4%	25	24	-3,5%
Deltager 5	113,9	108	-5%	34	32	-7%
Deltager 6	109,3	103,6	-5%	35	33	-7%
Deltager 7	141,9	135,1	-5%	40	38	-7%
Deltager 8	98,2	97,1	-1%	30	29	-3,5%
Deltager 9	110,4	106,2	-4%	33	32	-3,5%
Deltager 10	116,4	112,4	-3%	34	32	-7%
<b>Samlet resultater</b>	1089 kg	Samlet vægttab: 38 kg	Samlet vægtændring: 3,4 %	32	31	Samlet BMI ændring: 4,9 %


**Resultater for Rigtige Mænd Hold 2**

RM hold 2	Vægt kg. (før)	Vægt kg. (efter)	Vægtændring	BMI (før)	BMI (efter)	BMI ændring
Deltager 1	107,2	93,7	-13%	30	26	-13%
Deltager 2	99	98	-1%	27	27	0%
Deltager 3	97,1	94,2	-3%	29	28	-3,5%
Deltager 4	140,3	136,6	-3%	41	39	-7%
Deltager 5	106,9	94	-12%	31	27	-13%
Deltager 6	89,8	88	-2%	28	27	-3,5%
Deltager 7	87,2	81,8	-6%	29	27	-7%
Deltager 8	125,3	119,8	-4%	35	33	-7%
Deltager 9	98,4	97,2	-2%	29	28	-3,5%
Deltager 10	103,6	101,2	-3%	30	29	-3,5%
Deltager 11	93,7	93,5	0%	29	29	0%
Deltager 12	101,2	96,3	-5%	30	29	-3,5%
<b>Samlet resultater</b>	1246 kg	Samlet vægttab 52	Samlet vægtændring 5%	30,5	29	Samlet vægtændring -5,4%



### Resultater for Rigtige Mænd hold 3

RM hold 3	Vægt kg. (før)	Vægt kg. (efter)	Vægtændring	BMI (før)	BMI (efter)	BMI ændring
Deltager 1	103	95	-8%	31	29	-7%
Deltager 2	101,2	101,5	0%	29	30	3,5%
Deltager 3	106,9	108	1%	30	30	0%
Deltager 4	81,8	74,4	-9%	28	27	-3,5%
Deltager 5	101,4	89,9	-11%	28	25	-12%
Deltager 6	115,2	114,4	-1%	36	36	0%
Deltager 7	121,8	109,7	-10%	33	29	-13%
Deltager 8	109	106,3	-2%	28	27	-3,5%
Deltager 9	103,6	98,2	-5 %	30	28	-7%
Deltager 10	98,2	95,4	-3%	31	30	-3,5%
Deltager 11	104,2	99,3	-5%	30	28	-7%
<b>Samlet resultater</b>	1143 kg	Samlet vægttab 51 kg	Samlet vægtændring -5%	30,5	29	Samlet BMI ændring: -5,5%

### Resultater fra Rigtige Mænd hold 4

RM hold 4	Vægt kg. (før)	Vægt kg. (efter)	Vægtændring (Rundet op/ned)	BMI (før)	BMI (efter)	BMI ændring
Deltager 1	111 kg	108 kg	-3%	34	33	-3%
Deltager 2	132 kg	125 kg	-5%	40,6	38,5	-5%
Deltager 3	125 kg	121 kg	-3%	34,7	33,5	-3,5%
Deltager 4	137 kg	134 kg	-2%	45	44,2	-2%
Deltager 5	127 kg	119 kg	-6%	37,4	35,1	-6%
Deltager 6	103 kg	96 kg	-7%	31,4	29,3	-7%
Deltager 7	102,5 kg	97 kg	-5%	33	31,4	-5%
Deltager 8	116 kg	113 kg	-3%	32	31	-3%
Deltager 9	91 kg	89 kg	-2%	27	26,8	-0,5%
Deltager 10	133 kg	125 kg	-6%	38	35,7	-6%
Deltager 11	149 kg	142 kg	-5%	39	37,3	-4%
Deltager 12	112 kg	107 kg	-4%	33,5	32	-4%
Deltager 13	102 kg	96 kg	-6%	30	28	-6%
<b>Samlet resultater</b>	1540 kg	Samlet vægttab 68 kg	Samlet vægtændring: -4%	35	33,5	Samlet BMI ændring: -4%



RM Hold 2		Cooper test	Forbedring	Planke (sek.)	Forbedring	Rejse/sætte sig	Forbedring	Armbøjning	Forbedring
Deltager 1	Test nr. 1	1715		90		23		12	
	Test nr. 2	2020	18%	92	2%	33	43%	25	+13
Deltager 2	Test nr. 1	1450		30		19		0	
	Test nr. 2	1470	1%	84	180%	24	26%	3	+3
Deltager 3	Test nr. 1	1350		30		17		-	
	Test nr. 2	1750	13%	65	116%	23		-	
Deltager 4	Test nr. 1	1830		78		27		20	
	Test nr. 2	1970	18%	154	97%	32	19%	31	+11
Deltager 5	Test nr. 1	1450		45		20		6	
	Test nr. 2	1710	18%	146	224%	22	10%	10	+4
Deltager 6	Test nr. 1	1150		40		20		2	
	Test nr. 2	1295	13%	70	75%	21	5%	5	+3
Deltager 7	Test nr. 1	1610		40		23		0	
	Test nr. 2	2160	34%	64	60%	29	26%	19	+19
Deltager 8	Test nr. 1	1790		51		25		0	
	Test nr. 2	1920	7%	73	43%	25	0%	8	+8
Deltager 9	Test nr. 1	1490		58		19		3	
	Test nr. 2	1920	12%	68	17%	23	18%	11	+7
Samlet forbedring			15%		90%		17,4%		+68



RM Hold 3		Cooper test	Forbedring	Planke n (sek.)	Forbedring	Rejse/sætte sig	Forbedring	Armbøjninger	Forbedring
Deltager 1	Test nr. 1	1990		107		16		9	
	Test nr. 2	2120	7%	455	76%	21	24%	14	+5
Deltager 2	Test nr. 1	1480		75		14		12	
	Test nr. 2	1560	5%	75	0%	21	33%	15	+3
Deltager 3	Test nr. 1	1780		33		21		10	
	Test nr. 2	1880	5%	33	0%	25	16%	14	+4
Deltager 4	Test nr. 1	1250		37		15		0	
	Test nr. 2	1450	14%	40	8%	21	29%	7	+7
Deltager 5	Test nr. 1	2160		63		20		5	
	Test nr. 2	2520	14%	85	35%	24	17%	27	+22
Deltager 6	Test nr. 1	1880		61		26		17	
	Test nr. 2	2020	7%	85	39%	27	4%	21	+4
Deltager 7	Test nr. 1	1940		58		28		17	
	Test nr. 2	2410	20%	64	10%	34	18%	24	+7
Deltager 8	Test nr. 1	1510		35		22		5	
	Test nr. 2	1720	13%	76	117%	28	22%	12	+7
Deltager 9	Test nr. 1	1950		65		16		11	
	Test nr. 2	2120	8%	96	33%	21	24%	19	+8
Deltager 10	Test nr. 1	1360		70		19		8	
	Test nr. 2	1820	25%	125	78%	23	18%	16	+8
Samlet forbedring			11,8%		39,6%		20,5%		+75



RM Hold 4		Cooper test	Forbedring	Planke n (sek.)	Forbedring	Rejse/sætte sig	Forbedring	Armbøjninger	Forbedring
Deltager 1	Test nr. 1	960		38		15		8	
	Test nr. 2	1150	20%	55	33%	21	28%	10	+2
Deltager 2	Test nr. 1	860		52		16		8	
	Test nr. 2	865	0,5%	52	0%	22	37,5%	10	+2
Deltager 3	Test nr. 1	1300		62		22		3	
	Test nr. 2	-	0%	80	29%	28	27%	8	+5
Deltager 4	Test nr. 1	1385		104		24		6	
	Test nr. 2	1420	2,5%	123	18%	28	16,6%	8	+2
Deltager 5	Test nr. 1	1380		64		16		9	
	Test nr. 2	1670	21%	150	134%	27	68%	19	+10
Deltager 6	Test nr. 1	1680		90		22		11	
	Test nr. 2	1700	1,1%	137	52%	30	36,3%	18	+7
Deltager 7	Test nr. 1	1590		64		18		8	
	Test nr. 2	1650	3,7%	98	53%	22	22%	12	+4
Deltager 8	Test nr. 1	1740		75		20		6	
	Test nr. 2	1950	12%	126	68%	24	20%	12	+6
Deltager 9	Test nr. 1	1440		58		23		21	
	Test nr. 2	1590	10,50%	59	1,7%	26	13%	28	+7
Deltager 10	Test nr. 1	1600		78		23		8	
	Test nr. 2	1690	6%	128	64%	24	4%	10	+2
Deltager 11	Test nr.1	840		93		22		6	
	Test nr. 2	1210	44%	126	35%	28	27%	9	+3
Deltager 12	Test nr. 1	1480		45		20		3	
	Test nr. 2	1490	0,6%	65	44%	25	25%	8	+5
Samlet forbedring (gnms)			10%		41%		27%		+4,5