

CPT높은통과율인기시험자료 - CPT최신기출문제

<NASM - CPT 7판>

(SECTION 1~2 전문성 개발 및 책임)

(한태인의 건강과 체력 상태, 직업으로서의 피트니스 트레이닝)

(운동 심리학, 행동 코칭)

1. 다음 중 비만의 체질량지수는 몇인가?

1. 16
2. 24.9
3. 29
4. 33

2. NASM은 모든 피트니스 전문가가 최고 수준의 성공을 달성하기 위해 xx에 초점을 두어야 한다. xx은 무엇인가?

1. 사회경제적 지원
2. 근거기반 실무
3. 통합 교육 및 OPT 모델
4. 운동학

3. 지침이나 의사결정을 내릴 때 근거에 의존하는 것, 개인이 잘못된 지식을 개발하며 외부 근거의 최상의 소스를 최선으로 유지하고, 고객의 가치와 기대의 우선순위를 정하는 연구 방법은 무엇인가?

1. 통합 교육 및 OPT 모델
2. 건강 스펙트럼
3. 근거기반 실무
4. 헬스케어

4. 근거기반 실무의 세 가지 구성 요소가 아닌 것은?

1. 개인별 직업적 전문성 개발
2. 최선의 외부 근거
3. 건강 및 질병에 대한 지식
4. 고객 가치와 기대의 우선순위 설정

5. 근거기반 실무의 해당하지 않는 것은?

1. 동료 검토 연구의 창의성, 신뢰성
2. 과학 저널에 발표된 동료 검토 연구
3. 전문가의 교육, 경험, 실무 능력
4. 고객이 가지는 고유한 선호도, 관심사, 목표 및 기대치

- 1 -

참고: ITDumpsKR에서 Google Drive로 공유하는 무료, 최신 CPT 시험 문제집이 있습니다: <https://drive.google.com/open?id=1KczLVJaaKWLOyzKfKq9R7XMbHU33hGv>

NASM인증 CPT시험을 패스해서 자격증을 취득하려고 하는데 시험비며 학원비며 공부자료비며 비용이 만만치 않다고요? 제일 저렴한 가격으로 제일 효과좋은ITDumpsKR의 NASM인증 CPT덤프를 알고 계시는지요? ITDumpsKR의 NASM인증 CPT덤프는 최신 시험문제에 근거하여 만들어진 시험준비공부가이드로서 학원공부 필요없이 덤프 공부만으로도 시험을 한방에 패스할 수 있습니다. 덤프를 구매하신분은 철저한 구매후 서비스도 받을 수 있습니다.

NASM CPT인증시험은 전업적지식이 강한 인증입니다. IT업계에서 일자리를 찾고 계시다면 많은 회사에서는 NASM CPT있는지 없는지에 알고 싶어합니다. 만약NASM CPT자격증이 있으시다면 여러분은 당연히 경쟁력향상입니다.

>> CPT높은 통과율 인기 시험자료 <<

CPT최신 기출문제 & CPT시험응시

ITDumpsKR에는 베테랑의전문가들로 이루어진 연구팀이 있습니다, 그들은 지식과 풍부한 경험으로 여러 가지 여러분이NASM인증CPT시험을 패스할 수 있을 자료 등을 만들었습니다, ITDumpsKR에서는 일년무료 업데이트를 제공하며, ITDumpsKR의 덤프들은 모두 높은 정확도를 자랑합니다. ITDumpsKR 선택함으로 여러분이NASM인증CPT시험에 대한 부담은 사라질 것입니다.

최신 Personal Trainer CPT 무료 샘플문제 (Q35-Q40):

질문 # 35

In the Maintenance Conditioning Phase of cardiorespiratory conditioning, clients can effectively train at what percentage of maximum heart rate?

- A. 90-100%
- B. 60-70%
- C. 75-85%
- D. 45-55%

정답: C

질문 # 36

Which of the following goal-setting techniques should a trainer use for a client who wants to lose 30 pounds in the next year?

- A. Work with the client to create achievable short-term goals.
- B. Explain to the client that their goal is unrealistic.
- C. Ask the client open-ended questions to develop a long-term goal.
- D. Assist the client with writing an outcome goal.

정답: A

설명:

The NASM CPT7 Study Guide emphasizes that when a client has a large, long-term goal-such as losing 30 pounds in a year-the CPT should break this into achievable short-term goals that act as stepping stones toward the ultimate objective. This strategy aligns with the SMART goal-setting framework (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely), which NASM identifies as essential for adherence and motivation.

For example, a trainer might help the client set a goal of losing 2-3 pounds per month through consistent exercise and nutrition habits, which, when compounded over the year, leads to the desired weight loss.

While open-ended questions (Option B) can help explore motivation, and outcome goals (Option C) define the desired result, neither directly ensures the process is broken down into realistic milestones. Telling a client their goal is "unrealistic" (Option D) may damage rapport and is not in line with NASM's client-centered coaching approach. Thus, creating short-term, realistic goals is the most effective way to keep the client engaged and progressing toward a big target.

질문 # 37

When a person holds a plank position without any mechanical movement, what type of muscle contraction is occurring?

- A. Isokinetic
- B. Eccentric
- C. Concentric
- D. Isometric

정답: D

질문 # 38

A client has an overactive lateral gastrocnemius. Which of the following types of flexibility training is appropriate for this client?

- A. Active
- B. Plyometric
- C. Static
- D. Dynamic

정답: C

설명:

For an overactive lateral gastrocnemius, the CPT7 guide recommends static stretching to lengthen the muscle and reduce tension via autogenic inhibition. Static flexibility involves holding a stretch for ~30 seconds, allowing the Golgi tendon organs to signal relaxation.

This is part of the corrective flexibility approach in NASM's flexibility continuum, used to address overactivity before dynamic or performance-focused stretching. Active or dynamic stretching is better suited for warming up underactive muscles, while plyometric work is not appropriate for addressing overactivity.

질문 # 39

When progressing a general fitness client through a session, which of the following BEST measures exercise intensity?

- A. Blood pressure
- B. Level of perspiration
- C. VO# Max
- D. Heart rate

정답: D

질문 # 40

.....

많은 사이트에서도 무료NASM CPT덤프데모를 제공합니다. 우리도 마찬가지입니다. 여러분은 그러한NASM CPT 데모들을 보시고 다시 우리의 덤프와 비교하시면, 우리의 덤프는 다른 사이트덤프와 차원이 다른 덤프임을 아사될 것 입니다. 우리 ITDumpsKR사이트에서 제공되는NASM인증CPT시험덤프의 일부분인 데모 즉 문제와 답을 다운받으셔서 체험해보면 우리ITDumpsKR에 믿음이 갈 것입니다. 왜냐면 우리 ITDumpsKR에는 베테랑의 전문가들로 이루어진 연구팀이 있습니다, 그들은 지식과 풍부한 경험으로 여러 가지 여러분이NASM인증CPT시험을 패스할 수 있을 자료 등을 만들었습니다 여러분이NASM인증CPT시험에 많은 도움이NASM CPT될 것입니다. ITDumpsKR가 제공하는CPT테스트버전과 문제집은 모두NASM CPT인증시험에 대하여 충분한 연구 끝에 만든 것이기에 무조건 한번에NASM CPT시험을 패스하실 수 있습니다. 때문에NASM CPT덤프의 인기는 당연히 짱 입니다.

CPT최신 기출문제: <https://www.itdumpskr.com/CPT-exam.html>

NASM인증 CPT시험이 어려워 자격증 취득을 망설이는 분들이 많습니다, 저희 NASM CPT덤프는 실제 시험문제의 모든 범위를 커버하고 있어 NASM CPT덤프의 문제만 이해하고 기억하신다면 제일 빠른 시일내에 시험패스할 수 있습니다, NASM CPT높은 통과율 인기 시험자료 결제후 MB2-706제품을 받는 시간에 대해 알고 싶어요, NASM인증 CPT시험을 통과하여 자격증을 취득하면 여러방면에서 도움이 됩니다, NASM CPT높은 통과율 인기 시험자료 결제후 MB2-706제품을 받는 시간에 대해 알고 싶어요, NASM인증 CPT덤프만 공부하시면 아무런 우려없이 시험 보셔도 됩니다.

하늘에서 눈처럼 쏟아지는 하얀 종이 가루들, 하지만 마이크를 잡은 이상 무를 순 없었다, NASM인증 CPT시험이 어려워 자격증 취득을 망설이는 분들이 많습니다, 저희 NASM CPT덤프는 실제 시험문제의 모든 범위를 커버하고 있어 NASM CPT덤프의 문제만 이해하고 기억하신다면 제일 빠른 시일내에 시험패스할 수 있습니다.

적중을 높은 CPT높은 통과율 인기 시험자료 시험대비덤프

결제후 MB2-706제품을 받는 시간에 대해 알고 싶어요, NASM인증 CPT시험을 통과하여 자격증을 취득하면 여러 방면에서 도움이 됩니다, 결제후 MB2-706제품을 받는 시간에 대해 알고 싶어요.

- CPT퍼펙트 인증덤프 ~ CPT퍼펙트 최신 덤프 □ CPT최신 업데이트 시험덤프 □ 무료 다운로드를 위해⇒ CPT <를 검색하려면⇒ www.dumptop.com □을(를) 입력하십시오CPT시험대비 덤프 최신자료
- CPT높은 통과율 인기 시험자료 최신 인기 인증 시험덤프문제 □ □ www.itdumpskr.com □웹사이트를 열고⇒ CPT <를 검색하여 무료 다운로드CPT덤프자료
- CPT 덤프자료 - CPT 덤프문제 - CPT 시험자료 □ 검색만 하면□ www.pass4test.net □에서⇒ CPT □무료 다운로드CPT시험대비 덤프 최신자료
- 퍼펙트한 CPT높은 통과율 인기 시험자료 덤프데모 다운로드 □ ▶ www.itdumpskr.com <에서 《 CPT 》를 검색하고 무료 다운로드 받기CPT높은 통과율 시험공부자료
- CPT덤프자료 □ CPT자격증참고서 □ CPT덤프자료 □ ⇒ kr.fast2test.com □웹사이트에서✓ CPT □✓□를 열고 검색하여 무료 다운로드CPT시험대비 덤프 최신자료
- 퍼펙트한 CPT높은 통과율 인기 시험자료 덤프데모 다운로드 □ ➡ www.itdumpskr.com □을 통해 쉽게⇒ CPT □무료 다운로드 받기CPT덤프최신버전
- CPT시험대비 공부하기 □ CPT최신 업데이트 인증덤프 □ CPT최신 업데이트 덤프문제 □ 무료 다운로드를 위해> CPT <를 검색하려면[www.exampassdump.com]을(를) 입력하십시오CPT유효한 인증덤프
- CPT높은 통과율 인기 시험자료 최신 시험덤프자료 □ 시험 자료를 무료로 다운로드하려면✓

2025 ITDumpsKR 최신 CPT PDF 버전 시험 문제집과 CPT 시험 문제 및 답변 무료 공유: <https://drive.google.com/open?id=1KczLVJaaKWLOyzKfKq9R7XMbHU33hlGv>