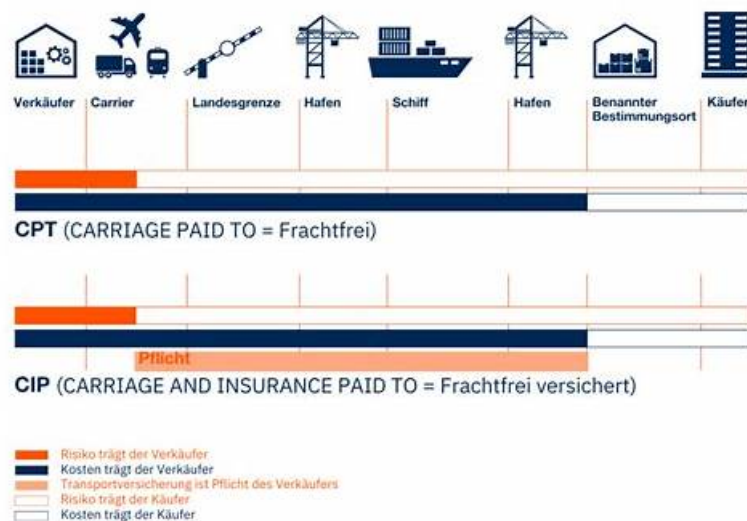


CPT Deutsch - CPT Übungsmaterialien



Übrigens, Sie können die vollständige Version der Pass4Test CPT Prüfungsfragen aus dem Cloud-Speicher herunterladen:
https://drive.google.com/open?id=1_5oa__9VYePJHqnfqQSdOLdsbCsyXU5p

Die Konkurrenz in unserer Gesellschaft wird immer heftiger. Unsere Pass4Test ist noch bei vielen Prüfungskandidaten sehr beliebt, weil wir immer vom Standpunkt der Teilnehmer die Softwaren entwickeln. Z.B. die gut gekaufte NASM CPT Prüfungssoftware wird von unserem professionellem Team entwickelt mit großer Menge Forschung der NASM CPT Prüfung. Obwohl wir eine volle Rückerstattung für die Verlust des Tests versprechen, bestehen fast alle Kunde NASM CPT, die unsere Produkte benutzen. Was beweist die Vertrauenswürdigkeit und die Effizienz unserer NASM CPT Prüfungsunterlagen.

Pass4Test zusammengestellt NASM Pass4Test CPT mit Original-Prüfungsfragen und präzise Antworten, wie sie in der eigentlichen Prüfung erscheinen. Eine der Tatsachen Sicherstellung einer hohen Qualität der NASM Certified Personal Trainer Exam-Prüfung ist die ständig und regelmäßig zu aktualisieren. Pass4Test ernennt nur die besten und kompetentesten Autoren für ihre Produkte und die Prüfung Pass4Test CPT zum Zeitpunkt des Kaufs ist absoluter Erfolg.

>> CPT Deutsch <<

CPT Test Dumps, CPT VCE Engine Ausbildung, CPT aktuelle Prüfung

Sind Sie neugierig, warum so viele Menschen die schwierige NASM CPT Prüfung bestehen können? Ich können Sie beantworten. Der Kunstgriff ist, dass Sie haben die Prüfungsunterlagen der NASM CPT von unsere Pass4Test benutzt. Wir bieten Ihnen: reichliche Prüfungsaufgaben, professionelle Untersuchung und einjährige kostenlose Aktualisierung nach dem Kauf. Mit Hilfe der NASM CPT Prüfungsunterlagen können Sie wirklich die Erhöhung Ihrer Fähigkeit empfinden. Sie können auch das echte Zertifikat der NASM CPT erwerben!

NASM Certified Personal Trainer Exam CPT Prüfungsfragen mit Lösungen (Q24-Q29):

24. Frage

The trainer becomes aware that the client is smoking heavily, which is contributing to a reduction in results. What is the BEST way for the trainer to address the issue?

- A. Demand the client cease smoking immediately
- B. Make the client perform more cardio training
- C. Discontinue training the client after 1 more session
- D. Re-educate client on smoking risk factors

Antwort: D

25. Frage

A trainer is observing a client perform a deadlift. Which of the following cues should the trainer provide?

- A. "Keep your spine neutral."
- B. "Arch your back."
- C. "Start with your back rounded and arch as you lift."
- D. "Let your chest fall forward to round the spine."

Antwort: A

Begründung:

For a deadlift (a hip/hinge pattern), NASM emphasizes maintaining trunk stability via isometric contraction of the core to protect the spine. The CPT7 Study Guide states that "Stabilizers... contract isometrically to stabilize the trunk and joints as the body moves", naming key LPHC stabilizers such as the transversus abdominis, internal obliques, and multifidus(). Keeping a neutral spine allows these stabilizers to do their job while the hips and knees generate movement, rather than forcing the lumbar spine into excessive flexion or extension. The guide further explains the human movement system's need to "dampen (eccentrically), stabilize (isometrically), and then accelerate (concentrically)"- NASM's Integrated Performance Paradigm(). In a deadlift, you eccentrically load through the hips, maintain isometric trunk stability (neutral spine), and then concentrically extend the hips and knees to stand tall. Cues like "arch your back" or "round your spine" push the lumbar segments away from neutral, compromising the length/tension relationship of spinal tissues and shifting load to passive structures instead of the intended prime movers. By contrast, "Keep your spine neutral" aligns directly with NASM's coaching focus on proper stabilization and joint alignment: synergists assist appropriately, stabilizers hold the trunk, and agonists at the hips extend - all while the spine remains braced and neutral for optimal safety and performance (;).

26. Frage

A client demonstrates lower crossed syndrome. Which of the following muscles should be statically stretched?

- A. Rectus abdominis
- B. Gluteus medius
- C. Gluteus maximus
- D. Rectus femoris

Antwort: D

Begründung:

Lower crossed syndrome (LCS) is a common postural distortion characterized by an anterior pelvic tilt, lumbar lordosis, and overactive/shortened hip flexors and erector spinae, with underactive gluteals and abdominals. The NASM CPT7 Study Guide identifies the rectus femoris-part of the quadriceps and a hip flexor-as one of the shortened muscles in LCS. Static stretching is recommended for overactive muscles to restore proper length-tension relationships. The gluteus maximus and medius are typically underactive in LCS and should be strengthened, not stretched. The rectus abdominis is usually lengthened and underactive. Therefore, in LCS, the rectus femoris should be statically stretched.

27. Frage

The written documentation that states a client assumes the risk of an exercise program is the:

- A. Informed consent
- B. Personal training contract
- C. Liability insurance
- D. Physician's release

Antwort: A

28. Frage

Which nonperformance metric change is a good indication that a client is improving their cardiorespiratory fitness?

- A. Lower lean body weight
- B. Lower resting heart rate
- C. Higher systolic blood pressure

- [illegible]

myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt,
myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt,
myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt,
myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, www.stes.tyc.edu.tw, www.stes.tyc.edu.tw,
myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt,
myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, myportal.utt.edu.tt, www.stes.tyc.edu.tw,
learning.investagoat.co.za, Disposable vapes

Übrigens, Sie können die vollständige Version der Pass4Test CPT Prüfungsfragen aus dem Cloud-Speicher herunterladen:
https://drive.google.com/open?id=1_5oa__9VYePJHqnfqQSdOLdsbCsyXU5p