

NASM CPT Prüfung Übungen und Antworten

NASM CPT PRACTICE TEST Questions with Complete Solutions

Which of the following is the recommended rest interval when performing a circuit for phase 5 resistance training?

- a: 0 to 30 seconds
- b: 31 to 60 seconds
- c: 1-2 minutes
- d: 3-5 minutes -Answer- D: 3-5 minutes

Which of the following is part of the marketing mix?

- a: prominence
- b: public
- c: place
- d: professionalism -Answer- C: place

When a client practices self-myofascial release, which of the following physiological changes is the goal?

- a. An increase in joint receptor activity results in an inhibition of muscles around a joint.
- b. A decrease in neurotransmitter activity results in the contraction of a muscle.
- c. A decrease in muscle spindle activity results in the contraction of a muscle.
- d. An increase in Golgi tendon organ activity results in relaxation of a muscle. -Answer- d. An increase in Golgi tendon organ activity results in relaxation of a muscle.

Which of the following is the correct repetition range and tempo for the Stabilization, Strength and Power Phases of the OPT model?

- a. 12-20/Slow, 1-12/ Moderate, 1-10/Explosive
- b. 12-20/Moderate, 1-10/Explosive, 1-12/Slow
- c. 1-10/Slow, 12-20/Moderate, 1-12/Explosive
- d. 1-10/Moderate, 12-20/Slow, 1-12/Explosive -Answer- a. 12-20/Slow, 1-12/ Moderate, 1-10/Explosive

After completing the Three-Minute Step Test, a 20-year-old male scored in zone 2. What is the correct heart rate range for when he does cardio training?

- a. 86% to 95% of HR max
- b. 76% to 85% of HR max
- c. 65% to 75% of HR max
- d. 55% to 60% of HR max -Answer- b. 76% to 85% of HR max

Which of the following is the innermost layer of muscular connective tissue?

Die Fragenpool zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung von PrüfungFrage hat eine große Ähnlichkeit mit den realen Prüfungen. Sie können in unseren Fragenpool den realen Prüfungsfragen begegnen. Das zeigt die Fähigkeiten unseres Expertenteams. Nun sind viele IT-Fachleute ganz ambitioniert. Sie beteiligen sich an der NASM CPT Zertifizierungsprüfung, um sich den Bedürfnissen des Marktes anzupassen und ihren Traum zu verwirklichen.

Vielleicht sorgen Sie darum, dass Sie mit großem Fleiß die NASM CPT noch nicht bestehen, oder dass Sie kaufen die Software, die eigentlich nicht für Sie geeignet ist. Die NASM CPT Prüfungssoftware von unserer Pass4 test können Ihre Sorgen lösen. Die erste Garantie ist die hohe Bestehensquote. Die zweite Garantie ist, wenn unsere Software für Sie wirklich nicht geeignet ist und Sie die NASM CPT Prüfung nicht bestehen, geben wir Ihnen die vollständigen Gebühren zurück. Deshalb machen Sie keine Sorge! Sie können sich nur unbesorgt auf die NASM CPT Prüfung vorbereiten. Wir PrüfungFrage sorgen für alle andere Sachen!

>> CPT Fragen Antworten <<

CPT Fragenpool, CPT Testengine

PrüfungFrage ist eine Website, die vielen Kandidaten Bequemlichkeiten bietet, ihre Bedürfnisse abdecken und sowie ihren Traum verwirklichen können. Wenn Sie sich noch große Sorgen um die NASM CPT (NASM Certified Personal Trainer Exam) IT-Zertifizierungsprüfungen machen, wenden Sie sich doch an PrüfungFrage. PrüfungFrage macht Sie ruhig, weil wir viele Schulungsunterlagen zur NASM CPT IT-Zertifizierungsprüfung haben. Sie sind von guter Qualität, zielgerichtet und enthalten viele Wissensgebiete, die Ihnen große Hilfe leisten können. Wenn Sie PrüfungFrage wählen, würden Sie niemals bereuen. Denn Sie werden Ihren Berufsraum verwirklichen können.

NASM Certified Personal Trainer Exam CPT Prüfungsfragen mit Lösungen

(Q104-Q109):

104. Frage

The Karvonen formula is the recommended method for calculating

- A. Resting heart rate
- B. Percent body fat
- C. Exercise heart rate
- D. VO2 max

Antwort: C

105. Frage

For a client whose body composition goals include weight loss, which of the following is the most important nutritional factor?

- A. Stay hydrated.
- B. Eat a high-fat diet.
- C. Schedule only two meals a day.
- D. Eat a low-carbohydrate diet.

Antwort: A

Begründung:

For weight loss and body composition improvements, hydration is a critical nutritional factor. NASM's nutrition guidelines emphasize that general population fluid recommendations are about 2.7 L/day for women and 3.7 L/day for men. Proper hydration supports metabolic efficiency, appetite regulation, exercise performance, and recovery—all essential for effective weight loss. While some diets focus on carbohydrate or fat manipulation, NASM stresses that weight loss fundamentally depends on energy balance and meeting physiological needs, which include adequate water intake. Extreme restrictions such as only two meals per day are not necessary or recommended for sustainable fat loss. Staying hydrated also helps maintain training intensity, which further supports caloric expenditure and fat loss.

106. Frage

A trainer meets an individual who is exercising inconsistently and has taken steps toward a regular exercise program. The trainer should identify that this person is in which of the following Stages of Change?

- A. Action
- B. Contemplation
- C. Precontemplation
- D. Preparation

Antwort: D

Begründung:

Someone exercising inconsistently but taking steps toward a regular exercise program is in the preparation stage of change. The CPT7 guide describes this stage as when an individual is planning to take action soon and may be making small behavioral changes, such as occasional workouts, but has not yet established a consistent pattern. Recognizing this stage allows the trainer to focus on strategies that reinforce the client's readiness and help them progress toward the action stage.

107. Frage

There are how many types of muscle tissue?

- A. Two
- B. One
- C. Four
- D. Three

Antwort: D

108. Frage

The production of internal tension to overcome external force defines which of the following adaptations?

- A. Endurance
- B. Stability
- **C. Strength**
- D. Power

Antwort: C

Begründung:

NASM defines strength as the ability of the neuromuscular system to produce internal tension to overcome an external force. This is distinct from stability (ability to maintain postural control), endurance (ability to sustain a force for a prolonged time), and power (ability to produce force quickly).

Strength adaptations occur when muscles are challenged with sufficient resistance, leading to improved recruitment of motor units, greater muscle fiber size, and increased force production capacity. The focus is on maximal tension generation, not necessarily the speed of movement (as with power).

109. Frage

.....

PrüfungFrage bietet verschiedene Schulungsunterlagen und Ressourcen zur Vorbereitung der NASM CPT Prüfung. Es umfasst Kurse, Praxis-Test, Online Test Engine und einen Teil kostenloser PDF-Download.

CPT Fragenpool: <https://www.pruefungfrage.de/CPT-dumps-deutsch.html>

Die Schulungsunterlagen zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung von PrüfungFrage sind unvergleichbar, NASM CPT Fragen Antworten Lassen Sie mich erzählen, Sie können zuerst unsere Demo kostenfrei herunterladen und schauen, welche Version der NASM CPT Prüfungsunterlagen für Sie am passendsten ist, Sie können uns über die Profis und auch NASM CPT Fragenpool CPT Fragenpool - NASM Certified Personal Trainer Exam Prüfung fragen, wir bieten Ihnen die besten Lösungen an.

Du kleiner lieblicher Goldvogel, singe doch, singe, Es gab andere, dringlichere Probleme, Die Schulungsunterlagen zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung von PrüfungFrage sind unvergleichbar.

CPT Musterprüfungsfragen - CPTZertifizierung & CPTTestfragen

Lassen Sie mich erzählen, Sie können zuerst unsere Demo kostenfrei herunterladen und schauen, welche Version der NASM CPT Prüfungsunterlagen für Sie am passendsten ist.

Sie können uns über die Profis und auch NASM NASM Certified Personal Trainer Exam Prüfung fragen, wir bieten Ihnen die besten Lösungen an, CPT Ausbildung kann einen klaren Gedanken und gute Studienmethoden bieten, damit Sie den CPT Pass4sure Test mit 100% Garantie stehen werden.

- 100% Garantie CPT Prüfungserfolg ☐ Suchen Sie auf ➡ www.zertfragen.com ☐ ☐ nach kostenlosem Download von (CPT) ☐ CPT Zertifizierungsprüfung
- CPT German ☐ CPT PDF ☐ CPT Prüfung ☐ Sie müssen nur zu ➡ www.itzert.com ☐ gehen um nach kostenloser Download von 《 CPT 》 zu suchen ☐ CPT Fragen Und Antworten
- CPT Übungsmaterialien - CPT realer Test - CPT Testvorbereitung ☐ Öffnen Sie die Website ☐ www.zertfragen.com ☐ Suchen Sie ☐ CPT ☐ Kostenloser Download ☐ CPT Prüfungsmaterialien
- Kostenlose NASM Certified Personal Trainer Exam vce dumps - neueste CPT examcollection Dumps ☐ Suchen Sie einfach auf ☐ www.itzert.com ☐ nach kostenloser Download von “ CPT ” ☐ CPT German
- CPT PDF ☐ CPT German ☐ CPT Prüfung ☐ Suchen Sie auf ☀ www.pass4test.de ☐ ☀ ☐ nach ✓ CPT ☐ ✓ ☐ und erhalten Sie den kostenlosen Download mühelos ☐ CPT Fragen Und Antworten
- CPT Dumps und Test Überprüfungen sind die beste Wahl für Ihre NASM CPT Testvorbereitung ☐ Öffnen Sie die Webseite ➤ www.itzert.com ☐ und suchen Sie nach kostenloser Download von ➡ CPT ☐ ☐ ☼ CPT Fragenpool
- Kostenlose NASM Certified Personal Trainer Exam vce dumps - neueste CPT examcollection Dumps ☐ Öffnen Sie die Website ✓ www.zertpruefung.ch ☐ ✓ ☐ Suchen Sie [CPT] Kostenloser Download ☐ CPT Testengine
- CPT Zertifizierung ☐ CPT Tests ☐ CPT Prüfungs ☐ Suchen Sie einfach auf ➡ www.itzert.com ☐ nach kostenloser Download von [CPT] ☐ CPT PDF

- [illegible]