

真実的なNASM CPT試験勉強攻略 &合格スムーズCPT 日本語受験攻略 | 一生懸命にCPT認証試験

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?

P.S. PassTestがGoogle Driveで共有している無料かつ新しいCPTダンプ: <https://drive.google.com/open?id=1m-U6QRraQ6OXPTgL5h5tHVEWXQCzZhN0>

10年以上のビジネス経験により、当社のCPTテストトレンドは、顧客の購入体験を非常に重要視していました。電子製品の購入速度を心配する必要はありません。弊社では、CPT試験準備の信頼性を長期間にわたって評価および評価し、保証された購入スキームを提案するために尽力しています。必要な場合は、CPTテストトレンドを使用するためのリモートオンラインガイダンスも利用できます。通常、購入後数分でCPT練習問題を効率よく取得できます。

我々はあなたに提供するのには最新で一番全面的なNASMのCPT問題集で、最も安全な購入保障で、最もタイムリーなNASMのCPT試験のソフトウェアの更新です。無料デモはあなたに安心して購入して、購入した後1年間の無料NASMのCPT試験の更新はあなたに安心して試験を準備することができます、あなたは確実に購入を休ませることができます私たちのソフトウェアを試してみてください。もちろん、我々はあなたに一番安心させるのは我々の開発する多くの受験生に合格させるNASMのCPT試験のソフトウェアです。

>> CPT試験勉強攻略 <<

更新のCPT試験勉強攻略 | 素晴らしい合格率のCPT Exam | 素晴らしい CPT: NASM Certified Personal Trainer Exam

当社PassTestは、CPT学習ダンプの革新性に高い注意を払っています。イノベーションへの投資を絶えず増やし、研究専門家チームのメンバーのためのインセンティブシステムを構築しています。専門家グループは、

CPT試験実践ガイドの研究と革新を専門とし、最新の革新と研究結果をCPTクイズ準備にタイムリーに補足します。当社の専門家グループは、最新の学術的および科学的研究結果を収集し、CPT学習資料の更新における最新の業界の進歩を追跡します。

NASM Certified Personal Trainer Exam 認定 CPT 試験問題 (Q79-Q84):

質問 # 79

What number in the image refers to the deltoids?

□

- A. 0
- B. 1
- C. 2
- D. 3

正解: C

質問 # 80

A client insists on taking a break from training to try an extremely low-calorie diet. The trainer should explain to the client that the majority of their weight loss will come from

- A. Primarily fat tissue loss while maintaining muscle mass
- B. Loss of water and toxins and very little effect on lean muscle mass
- C. Loss of lean body tissue and water
- D. Increasing lean body tissue and loss of fat storage

正解: C

質問 # 81

How do poor sleeping habits reduce exercise recovery effectiveness?

- A. Toxic protein build-up in cerebrospinal fluid can't be broken down
- B. Growth hormone release is increased
- C. Cortisol cannot be produced during waking hours
- D. Production of insulin is increased

正解: A

質問 # 82

What is an appropriate assessment for testing muscular endurance?

- A. 1RM bench press test
- B. Zigzag test
- C. Pushup test
- D. 3-minute step test

正解: C

質問 # 83

Which of the following is the proper lower extremity position when performing a ball squat?

- A. Internal rotation of the hip
- B. Knee over second toe
- C. Pronation of the foot
- D. Adduction of the hip

正解: B

解説:

NASM's resistance training technique guidelines emphasize maintaining proper lower extremity alignment to prevent injury and maximize movement efficiency. For squatting patterns-including the ball squat-the knees should track in line with the second toe, ensuring the tibia and femur remain in proper alignment and reducing valgus or varus stresses at the knee. This position also promotes balanced foot loading and optimal activation of the glutes, quadriceps, and hamstrings. The Study Guide warns that deviations such as hip adduction, foot pronation, or internal hip rotation during squatting increase abnormal stress through the kinetic chain, leading to compensatory patterns and potential overuse injuries. Therefore, "knee over second toe" represents the correct, safe position for the lower extremities in a ball squat.

質問 #84

.....

PassTestの商品を使用したあとのひとはPassTestの商品がIT関連認定試験に対して役に立つとフィードバックします。弊社が提供した商品を利用すると試験にたやすく合格しました。NASMのCPT認証試験に関する訓練は対応性のテストで君を助けることができ、試験の前に十分な準備をさしあげます。

CPT日本語受験攻略: <https://www.passtest.jp/NASM/CPT-shiken.html>

NASM CPT試験勉強攻略 私達の資料についてどんなアドバイスがあってもお気軽に言ってください、私たちのCPT試験の学習教材は、私たちの市場におけるファーストクラスのものであり、あなたにとっても良い選択だと確信しています、お客様にCPT日本語受験攻略 - NASM Certified Personal Trainer Examテスト練習問題集の優れたサービスを提供するために、我々は多くの経験豊富な専門家からなる優秀チームを形成し、CPT日本語受験攻略試験予備資料を勉強する中に、ずっとあなたを助けます、自分が試験に合格できない心配があれば、はやくPassTest CPT日本語受験攻略のウェブサイトをクリックしてもっと多くの情報を読んでください、我々社のCPT認定試験問題集の合格率は高いのでほとんどの受験生は認定試験に合格するのを保証します。

早苗、子供じゃないよ、掴まれた人間は、暴れようにもすでに空高く何もできない、私達の資料についてどんなアドバイスがあってもお気軽に言ってください、私たちのCPT試験の学習教材は、私たちの市場におけるファーストクラスのものであり、あなたにとっても良い選択だと確信しています。

高品質なCPT試験勉強攻略 & 合格スムーズCPT日本語受験攻略 | 有効的なCPT認証試験

お客様にNASM Certified Personal Trainer Examテスト練習問題集の優れたサーCPT日本語受験攻略サービスを提供するために、我々は多くの経験豊富な専門家からなる優秀チームを形成し、Personal Trainer試験予備資料を勉強する中に、ずっとあなたを助けます、自分が試験に合格できない心配があれば、はやくPassTestのウェブサイトをクリックしてもっと多くの情報を読んでください。

我々社のCPT認定試験問題集の合格率は高いのでほとんどの受験生は認定試験に合格するのを保証します。

- CPT認定試験トレーニング □ CPT認証試験 ☒ CPT日本語版トレーニング □ 「 www.japancert.com 」に移動し、□ CPT □ を検索して、無料でダウンロード可能な試験資料を探しますCPT基礎訓練
- 有難い-実用的なCPT試験勉強攻略試験-試験の準備方法CPT日本語受験攻略 □ ✓ www.goshiken.com □ ✓ □ サイトにて最新▶ CPT □問題集をダウンロードCPT日本語受験攻略
- CPTブロンズ教材 □ CPT受験準備 □ CPT資格認定試験 □ 最新□ CPT □問題集ファイルは ➡ www.xhs1991.com □ □ □にて検索CPT資格取得講座
- 有難い-実用的なCPT試験勉強攻略試験-試験の準備方法CPT日本語受験攻略 □ 《 www.goshiken.com 》に移動し、{ CPT } を検索して、無料でダウンロード可能な試験資料を探しますCPT日本語版トレーニング
- 試験の準備方法-一番優秀なCPT試験勉強攻略試験-素晴らしいCPT日本語受験攻略 □ ▶ www.shikenpass.com □ に移動し、➡ CPT □ を検索して無料でダウンロードしてくださいCPT認定試験トレーニング
- CPT対応内容 □ CPT試験番号 □ CPT資格認定試験 □ ▶ www.goshiken.com ◀で{ CPT } を検索して、無料でダウンロードしてくださいCPT復習時間
- CPT基礎訓練 □ CPT日本語版トレーニング □ CPT日本語版 □ ウェブサイト「 www.mogixexam.com 」を開き、“CPT”を検索して無料でダウンロードしてくださいCPT対応内容
- 試験の準備方法-有効的なCPT試験勉強攻略試験-最高のCPT日本語受験攻略 □ [www.goshiken.com]から▶ CPT ◀を検索して、試験資料を無料でダウンロードしてくださいCPT日本語版トレーニング
- CPT資格準備 □ CPT日本語版 □ CPT試験番号 □ 《 www.it-passports.com 》で《 CPT 》を検索して、無料でダウンロードしてくださいCPT模擬試験問題集
- CPT最新問題集、CPT試験模擬、CPT練習テスト □ □ www.goshiken.com □ に移動し、(CPT) を検索し

て無料でダウンロードしてくださいCPT再テスト

- 試験の準備方法-正確的なCPT試験勉強攻略試験-実的なCPT日本語受験攻略 □ ➡ www.mogixam.com □
□ サイトにて最新⇒ CPT ⇐問題集をダウンロードCPT模擬試験問題集
- 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, www.stes.tyc.edu.tw, www.stes.tyc.edu.tw, www.stes.tyc.edu.tw, www.stes.tyc.edu.tw, 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, Disposable vapes

P.S. PassTestがGoogle Driveで共有している無料かつ新しいCPTダンプ: <https://drive.google.com/open?id=1m-U6QRraQ6OXPTgL5h5tHVEWXQCzZhN0>