

# CPT Bestehen Sie NASM Certified Personal Trainer Exam! - mit höhere Effizienz und weniger Mühen



Die Konkurrenz in der IT-Branche im 21. Jahrhundert ist sehr hart. Natürlich ist die NASM CPT Zertifizierungsprüfung zu einer sehr beliebten Prüfung im IT-Bereich geworden. Immer mehr Menschen beteiligen sich an der CPT Prüfung. Die Prüfung zu bestehen, ist auch der Traum der ambitionierten IT-Fachleuten.

Seit langem bieten wir ZertPruefung vielfältige neueste Prüfungsunterlagen zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung. Zum Beispiel sind NASM CPT Dumps von ZertPruefung laut der neuesten IT-Zertifizierungsprüfung geschaffen. Wir können Ihnen die neusten Informationen über die NASM CPT Prüfungen anbieten. Die Unterlagen beinhalten die veränderten Informationen und die neue Prüfungsfragensformen. So wenn Sie IT-Zertifizierungsprüfung ablegen wollen, sollen Sie am besten die Unterlagen von ZertPruefung. Damit können Sie sich besser auf die NASM CPT Prüfungen vorbereiten.

>> CPT Fragenpool <<

## CPT Deutsch Prüfung, CPT Prüfungsfrage

Wir sind der Schnellste, der Prüfungsfragen und Antworten von NASM CPT Prüfung erhält. Unser ZertPruefung bietet Ihnen die Testfragen und Antworten von NASM CPT Zertifizierungsprüfung, die von den IT-Experten durch Experimente und Praxis erhalten werden und über IT-Zertifizierungserfahrungen über 10 Jahre verfügt. ZertPruefung verspricht, dass Sie das NASM CPT Zertifikat schneller und leichter erhalten, als Sie durch die anderen Webseiten.

## NASM Certified Personal Trainer Exam CPT Prüfungsfragen mit Lösungen (Q61-Q66):

### 61. Frage

A trainer is preparing to have a client perform an active kneeling hip flexor stretch. Which of the following instructions should the trainer give the client?

- A. "Perform as quickly as can be controlled for 10 repetitions."
- B. "Hold the stretch for 30 seconds and perform 1 to 3 repetitions."
- C. "Hold the stretch for 2 seconds and perform 5 to 10 repetitions."
- D. "Perform 2 sets of 12 to 15 repetitions."

**Antwort: C**

**Begründung:**

The active kneeling hip flexor stretch falls under active stretching in NASM's flexibility continuum. Active stretching uses the agonist muscle to move the limb through a range of motion while the antagonist is stretched, typically holding the end range for about 1-2 seconds before returning to the start position. The NASM CPT7 Study Guide specifies that active stretches are performed for 5-10 repetitions, holding each for 1-2 seconds.

This technique is most often applied in the strength level of the OPT model, often following the warm-up and before resistance

training to prepare muscles for dynamic activity. Options A and C represent repetition and hold counts more typical of resistance or static stretching, while Option B's "as quickly as can be controlled" describes dynamic stretching or plyometric work-not an active isolated stretch. Therefore, the correct coaching instruction is to hold for 2 seconds and perform 5-10 repetitions.

**62. Frage**

Which of the following is a bone found in the ankle?

- A. Metacarpal
- **B. Talus**
- C. Calcaneus
- D. Ilium

**Antwort: B**

**63. Frage**

A realistic goal for a client needing to lose 50 pounds is

- **A. 2 pounds a week**
- B. 50 pounds in 10 weeks
- C. 20 pounds in one month
- D. 1 pound per day

**Antwort: A**

**64. Frage**

Which assessment method provides a measurement of body composition?

- **A. Skin fold caliper test**
- B. Hip to waist ratio measurement
- C. Body weight test
- D. Functional Movement Screen

**Antwort: A**

**65. Frage**

Which of the following is an example of intrinsic motivation for exercise?

- A. Achieving a weight loss goal
- B. Improving posture
- C. Increasing overall health
- **D. Improving mood**

**Antwort: D**

Begründung:

Intrinsic motivation refers to doing an activity because it is inherently satisfying or enjoyable, not because of an external reward. The NASM CPT7 Study Guide lists stress relief, increasing energy, and finding new ways to be challenged physically as examples of intrinsic motivators. Improving mood aligns directly with this definition-it's a personal, internal benefit of exercise. By contrast, achieving a weight loss goal (Option A) is an outcome goal that is externally measured, improving posture (Option C) is a functional/physical goal, and increasing overall health (Option D) is an outcome-oriented health objective. While these can be motivating, they are external or outcome-based, whereas improving mood is an internal psychological reward.

**66. Frage**

.....

Wie wir alle wissen, genießen die Dumps zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung von ZertPruefung einen guten Ruf und sind international berühmt. Wieso kann ZertPruefung so große Resonanz finden? Weil die Fragenkataloge zur NASM CPT Zertifizierung von ZertPruefung wirklich praktisch sind und Ihnen helfen können, gute Noten in der CPT Prüfung zu erzielen.

**CPT Deutsch Prüfung:** [https://www.zertpruefung.ch/CPT\\_exam.html](https://www.zertpruefung.ch/CPT_exam.html)

NASM CPT Fragenpool Dann werde ich Ihnen einen Vorschlag geben, nämlich eine gute Ausbildungswebsite zu wählen, ZertPruefung CPT Deutsch Prüfung ist nicht nur zuverlässig, sondern bietet auch erstklassigen Service, 99,3% Erfolgsquote wird die meisten Benutzer helfen, die Prüfungen leicht zu bestehen, wenn die Nutzer auf unserem NASM CPT Praxis-Test VCE achten, Unser Eliteteam aktualisiert ständig die neuesten Schulungsunterlagen zur NASM CPT-Prüfung.

Heidi lief vom Dörfli bergan, so schnell es CPT nur konnte; von Zeit zu Zeit musste es aber plötzlich stille stehen, denn es hatte ganz den Atem verloren; sein Korb am Arm war CPT Fragenpool doch ziemlich schwer, und dazu ging es nun immer steiler, je höher hinauf es ging.

## **CPT aktueller Test, Test VCE-Dumps für NASM Certified Personal Trainer Exam**

Warum erscheint diese Aktivität nicht in Statistik und Forschung. Dann werde ich CPT Fragenpool Ihnen einen Vorschlag geben, nämlich eine gute Ausbildungswebsite zu wählen, ZertPruefung ist nicht nur zuverlässig, sondern bietet auch erstklassigen Service.

99,3% Erfolgsquote wird die meisten Benutzer CPT Fragenpool helfen, die Prüfungen leicht zu bestehen, wenn die Nutzer auf unserem NASM CPT Praxis-Test VCE achten, Unser Eliteteam aktualisiert ständig die neuesten Schulungsunterlagen zur NASM CPT-Prüfung.

Natürlich sind betreffende Erklärungen enthalten.

- CPT Testantworten □ CPT Originale Fragen □ CPT Zertifizierungsantworten □ Öffnen Sie die Webseite ► [www.deutschpruefung.com](http://www.deutschpruefung.com) ◀ und suchen Sie nach kostenloser Download von ✓ CPT □ ✓ □ □ CPT Dumps Deutsch
- CPT Testantworten □ CPT Deutsch Prüfung □ CPT Testengine □ [ [www.itzert.com](http://www.itzert.com) ] ist die beste Webseite um den kostenlosen Download von { CPT } zu erhalten □ CPT Online Praxisprüfung
- bestehen Sie CPT Ihre Prüfung mit unserem Prep CPT Ausbildung Material - kostenloser Download Torrent □ URL kopieren ➡ [de.fast2test.com](http://de.fast2test.com) □ □ □ Öffnen und suchen Sie ➡ CPT □ Kostenloser Download □ CPT Zertifizierung
- Seit Neuem aktualisierte CPT Examfragen für NASM CPT Prüfung □ Sie müssen nur zu “ [www.itzert.com](http://www.itzert.com) ” gehen um nach kostenloser Download von ⇒ CPT ⇐ zu suchen □ CPT Testfragen
- Echte CPT Fragen und Antworten der CPT Zertifizierungsprüfung □ Suchen Sie jetzt auf 【 [www.pass4test.de](http://www.pass4test.de) 】 nach ▷ CPT ◁ um den kostenlosen Download zu erhalten □ CPT Zertifizierungsantworten
- Seit Neuem aktualisierte CPT Examfragen für NASM CPT Prüfung □ Suchen Sie auf der Webseite ▷ [www.itzert.com](http://www.itzert.com) ◁ nach ☀ CPT □ ☀ □ und laden Sie es kostenlos herunter ☹ CPT Deutsch
- CPT Deutsche Prüfungsfragen □ CPT Deutsch Prüfung □ CPT Deutsch □ Suchen Sie einfach auf ✓ [de.fast2test.com](http://de.fast2test.com) □ ✓ □ nach kostenloser Download von { CPT } □ CPT Kostenlos Downloaden
- CPT Originale Fragen □ CPT Prüfungssimulationen □ CPT Zertifizierungsantworten □ 《 [www.itzert.com](http://www.itzert.com) 》 ist die beste Webseite um den kostenlosen Download von [ CPT ] zu erhalten □ CPT Prüfungs
- CPT Deutsch Prüfungsfragen □ CPT Online Praxisprüfung □ CPT PDF Testsoftware □ Suchen Sie auf 【 [www.zertfragen.com](http://www.zertfragen.com) 】 nach kostenlosem Download von □ CPT □ □ CPT Musterprüfungsfragen
- CPT Fragenkatalog □ CPT Prüfungs □ CPT Dumps Deutsch □ Öffnen Sie die Webseite 【 [www.itzert.com](http://www.itzert.com) 】 und suchen Sie nach kostenloser Download von ► CPT ◀ □ CPT Fragenkatalog
- CPT PDF □ CPT PDF □ CPT Originale Fragen □ Erhalten Sie den kostenlosen Download von ⇒ CPT ⇐ mühelos über ► [www.zertpruefung.de](http://www.zertpruefung.de) ◀ □ CPT Musterprüfungsfragen
- [saiet.org](http://saiet.org), [myportal.utt.edu.tt](http://myportal.utt.edu.tt), [website-efbd3320.hqu.rsq.mybluehost.me](http://website-efbd3320.hqu.rsq.mybluehost.me), [learn.africanxcommunity.org](http://learn.africanxcommunity.org), [myportal.utt.edu.tt](http://myportal.utt.edu.tt), [bbs.sdhuifa.com](http://bbs.sdhuifa.com), [ncon.edu.sa](http://ncon.edu.sa), [study.stcs.edu.np](http://study.stcs.edu.np), [mikemil988.prublogger.com](http://mikemil988.prublogger.com), [myportal.utt.edu.tt](http://myportal.utt.edu.tt), Disposable vapes