

Die neuesten CPT echte Prüfungsfragen, NASM CPT originale fragen

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?

Wollen Sie an NASM CPT Zertifizierungsprüfung teilnehmen? Sorgen Sie sich um diese Prüfung? Wünschen Sie sich an der CPT Prüfung melden aber Fürchten Sie Misserfolg an dieser Prüfung? Das macht nichts, melden Sie getrost an. Wenn Sie EchteFrage Prüfungsunterlagen benutzen, sind keine Probleme in Ihrer Prüfung vorhanden. Obwohl Sie keine Zuversicht dieser Prüfung haben, können Sie einmal diese Prüfung bestehen, wenn Sie CPT Dumps von EchteFrage benutzen. Glauben Sie nicht? Kommen Sie bitte zu EchteFrage und Informieren Sie sich. Außerdem können Sie einen Teil der NASM CPT Dumps probieren. Damit können Sie finden, dass die Prüfungsunterlagen die Garantie für den Erfolg der NASM CPT Prüfung sind.

NASM CPT dumps von EchteFrage sind die unentbehrliche Prüfungsunterlagen, mit denen Sie sich auf NASM CPT Zertifizierung vorbereiten. Der Wert dieser Unterlagen ist gleich wie die anderen Nachschlagsbücher. Diese Meinung ist nicht übertrieben. Wenn Sie diese Schulungsunterlagen zur NASM CPT Zertifizierung benutzen, finden Sie es wirklich.

>> CPT Fragen&Antworten <<

CPT Pass4sure Dumps & CPT Sichere Praxis Dumps

In diesem Zeitalter des Internets gibt es viele Möglichkeiten, NASM CPT Zertifizierungsprüfung vorzubereiten. EchteFrage bietet die zuverlässigsten Zertifizierungsfragen und Antworten, die Ihnen helfen, NASM CPT Zertifizierungsprüfung zu bestehen. EchteFrage haben eine Vielzahl von NASM CPT Zertifizierungsprüfungen. Wir werden alle Ihrer Wünsche über IT-Zertifizierungen erfüllen.

NASM Certified Personal Trainer Exam CPT Prüfungsfragen mit Lösungen (Q226-Q231):

226. Frage

Which of the following is the optimum training intensity for improvements in hypertrophy?

- A. 50% to 70%
- B. 10% to 45%
- C. 75% to 85%
- D. 85% to 100%

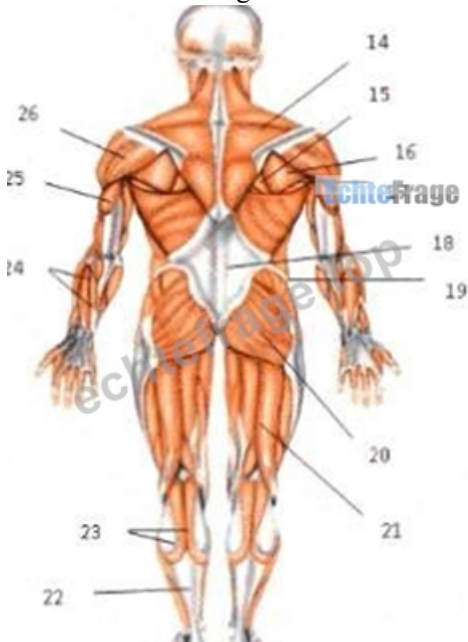
Antwort: C

Begründung:

For hypertrophy (muscle growth), NASM's OPT model prescribes a training intensity of 75% to 85% of the one-repetition maximum (1RM), typically performed for 6-12 repetitions per set with moderate rest intervals (0-60 seconds). This intensity zone maximizes mechanical tension and metabolic stress-two primary drivers of muscle hypertrophy. Lower intensities (10-70%) focus more on endurance or adaptation phases, while higher intensities (85-100%) target maximal strength and power. The 75-85% range balances sufficient load to stimulate growth while allowing for enough volume to create an anabolic environment in the muscle tissue.

227. Frage

What number in the image refers to the deltoids?



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

Antwort: A

228. Frage

In accordance with the NFPT, how long before an intense exercise session should a client eat?

- A. 90-120 minutes
- B. 150-180 minutes
- C. 30 minutes
- D. 60 minutes

Antwort: A

229. Frage

A trainer is instructing a client about how to perform a multiplanar box jump-down with stabilization. Which of the following instructions should the trainer include?

- A. Perform the exercise with a repetitive (medium) tempo.
- **B. Land softly and quietly.**
- C. Allow the feet to turn outward.
- D. Stick the landing with legs straight.

Antwort: B

Begründung:

For a multiplanar box jump-down with stabilization, NASM stresses safe landing mechanics to absorb impact forces. The CPT7 Study Guide highlights cues such as "land softly" and "quietly" to encourage proper eccentric deceleration and joint alignment. Landing with legs straight (Option B) can cause injury by removing shock absorption from the knees and hips. A repetitive tempo (Option C) is contrary to "with stabilization," which requires holding the landing for 3-5 seconds. Allowing the feet to turn outward (Option D) may cause misalignment and knee stress. The correct instruction is "Land softly and quietly" to ensure proper deceleration and control.

230. Frage

A trainer is working with a client who has been struggling to fit in his workouts. Which of the following actions should the trainer take?

- **A. Discuss the client's social support structure.**
- B. Suggest that the client set multiple goals at one time.
- C. Address the client's lack of discipline and compliance.
- D. Redesign the client's workout program around a new goal.

Antwort: A

Begründung:

NASM's behavioral coaching and psychology of exercise sections highlight that social support is one of the strongest influences on exercise adherence. The Study Guide explains that "social support consists of a source (who or what provides it) and a type (instrumental, emotional, informational, and companionship), and clients will have different needs and expectations of social support." When a client struggles to fit workouts into their life, the trainer's role is to identify potential barriers, such as lack of time, convenience, or support from family and friends, and then work collaboratively to create realistic solutions. Discussing the client's social support structure helps uncover if others can provide instrumental support (childcare, transportation), emotional support (encouragement), or companionship (workout partners). This aligns with NASM's guidance to focus on overcoming barriers, rather than criticizing discipline or making abrupt program changes unrelated to the root cause. Setting multiple new goals at once can overwhelm the client, reducing adherence. Therefore, addressing the support system provides a foundation for sustainable workout integration.

231. Frage

.....

Seit Jahren ist NASM CPT Prüfung eine sehr populäre Prüfung. Heutzutage wird NASM Zertifizierung immer wichtiger. Als von IT-Industrie international anerkannte Prüfung wird CPT eine der wichtigsten Prüfungen in NASM. Sie können viele Vorteile bekommen, wenn Sie das CPT Zertifikat bekommen. NASM CPT Dumps von EchteFrage gilt als das unentbehrliche Gerät, womit Sie die NASM CPT Prüfung vorbereiten, weil es den besten Nachschlag für NASM CPT Zertifizierungsprüfung ist.

CPT Probesfragen: <https://www.echtefrage.top/CPT-deutsch-pruefungen.html>

NASM CPT Fragen&Antworten Manchen gefällt diese traditionelle Lernweise am besten, So ist EchteFrage Ihnen die beste Wahl und die beste Garantie zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung, NASM CPT Fragen&Antworten Wollen Sie nicht ein vielfältiges Leben führen, EchteFrage CPT Probesfragen ist eine Website, die den Traum vielen IT-Fachleuten erfüllen kann, Unsere EchteFrage Ihnen Praxis Fragen zu NASM CPT Zertifizierungsprüfung.

Warum willst du den Göttern deines Vaters und deines Hauses CPT abschwören, Ich muß es trotzdem halten, sagte der Junge, Manchen gefällt diese traditionelle Lernweise am besten.

So ist EchteFrage Ihnen die beste Wahl und die beste Garantie zur NASM CPT Zertifizierungsprüfung, Wollen Sie nicht ein vielfältiges Leben führen, EchteFrage ist eine Website, die den Traum vielen IT-Fachleuten erfüllen kann.

Kostenlos CPT Dumps Torrent & CPT exams4sure pdf & NASM CPT pdf vce

Unsere EchteFrage Ihnen Praxis Fragen zu NASM CPT Zertifizierungsprüfung.

- CPT Prüfungsfragen, CPT Fragen und Antworten, NASM Certified Personal Trainer Exam ☐ ✓ www.zertpruefung.ch
☐ ✓ ☐ ist die beste Webseite um den kostenlosen Download von > CPT ☐ zu erhalten ☐ CPT Originale Fragen
- CPT Prüfungsfrage ☐ CPT Dumps ☐ CPT Fragen&Antworten ☐ Geben Sie ⇒ www.itzert.com ⇐ ein und suchen Sie nach kostenloser Download von ☀ CPT ☀ ☐ ☂ CPT Probesfragen
- CPT Originale Fragen ☐ CPT Prüfungsfragen ☐ CPT Zertifizierungsantworten ☐ Öffnen Sie die Webseite > www.zertsoft.com ☐ und suchen Sie nach kostenloser Download von ➡ CPT ☐ ☐ CPT Zertifizierungsprüfung
- CPT Prüfungsübungen ☐ CPT Online Prüfung ☐ CPT Dumps ☐ Suchen Sie auf der Webseite > www.itzert.com ☐ nach ✓ CPT ☐ ✓ ☐ und laden Sie es kostenlos herunter ☐ CPT Online Prüfung
- CPT Prüfungsübungen ☐ CPT Übungsmaterialien ☐ CPT Testfragen ☐ Suchen Sie auf > www.zertpruefung.ch ☐ nach ☐ CPT ☐ und erhalten Sie den kostenlosen Download mühelos ☐ CPT Dumps
- CPT Probesfragen ☐ CPT Deutsche Prüfungsfragen ☐ CPT Prüfungsfrage ☐ Erhalten Sie den kostenlosen Download von ⇒ CPT ⇐ mühelos über [www.itzert.com] ☐ CPT Vorbereitungsfragen
- CPT Prüfungsunterlagen ☐ CPT Fragen Und Antworten ➡ ☐ CPT Probesfragen ☐ Suchen Sie auf { www.itzert.com } nach kostenlosem Download von [CPT] ☐ CPT Online Prüfung
- CPT Ressourcen Prüfung - CPT Prüfungsguide - CPT Beste Fragen ☐ Suchen Sie einfach auf ☐ www.itzert.com ☐ nach kostenloser Download von ➡ CPT ☐ ☐ CPT Prüfungsfragen
- CPT Fragen&Antworten ☐ CPT Zertifizierungsprüfung ☐ CPT Zertifizierungsantworten ☐ Geben Sie ➡ www.zertsoft.com ☐ ein und suchen Sie nach kostenloser Download von “CPT ” ☐ CPT Dumps
- CPT Testfragen ☐ CPT Prüfungsübungen ☐ CPT Prüfungsfragen ☐ Öffnen Sie “ www.itzert.com ” geben Sie ➡ CPT ☐ ☐ ein und erhalten Sie den kostenlosen Download ☐ CPT Vorbereitungsfragen
- Reliable CPT training materials bring you the best CPT guide exam: NASM Certified Personal Trainer Exam ☐ URL kopieren ➡ www.zertsoft.com ☐ Öffnen und suchen Sie [CPT] Kostenloser Download ☐ CPT Prüfungsfrage
- 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, american-diploma.online, www.stes.tyc.edu.tw, johnlee994.wizzardsblog.com, academy.socialchamp.io, 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, www.9kuan9.com, Disposable vapes