

CPT学習体験談、CPT試験番号



ちなみに、CertShiken CPTの一部をクラウドストレージからダウンロードできます：<https://drive.google.com/open?id=1WEipvC9Nlj5Qg8Njm8KTLHR5x-4ZhpYG>

CPT試験を恐れることはありません。CPT準備資料があなたの現在の生活を変えるのに役立つと信じています。CPT試験に合格して認定を取得できれば、近い将来新しい有意義な生活を始めることができます。したがって、CPT模擬試験の準備をすることは非常に重要です。CPT認定ガイドにもっと注意を払う必要があります。また、CPT試験の質問は、認定を取得するためのすべての手助けとなります。

試験の知識が豊富な専門家によってコンパイルされたCPT試験トレントをすべての受験者に提供し、CPT学習教材のコンパイルの経験が豊富です。最新バージョンを入手したら、できるだけ早くメールボックスに送信します。CPT試験問題では、学生が練習に20~30時間を費やすだけでCPT試験に合格する自信が持てるので、一部の労働者にとっては非常に便利です。CPT試験に合格して目標を達成するための最良のツールでなければなりません。

>> CPT学習体験談 <<

CPT試験の準備方法 | 信頼的なCPT学習体験談試験 | 100%合格率のNASM Certified Personal Trainer Exam試験番号

CertShikenはプロなウェブサイトで、受験生の皆さんに質の高いサービスを提供します。プリセールスサービスとアフターサービスに含まれているのです。CertShikenのNASMのCPT試験トレーニング資料を必要としたら、まず我々の無料な試用版の問題と解答を使ってみるができます。そうしたら、この資料があなたに適用するかどうかを確かめてから購入することができます。CertShikenのNASMのCPT試験トレーニング資料を利用してから失敗になりましたら、当社は全額で返金します。それに、一年間の無料更新サービスを提供することができます。

NASM Certified Personal Trainer Exam 認定 CPT 試験問題 (Q90-Q95):

質問 #90

A trainer is holding a consultation with a new client who is in the preparation stage of change. Which of the following actions should the trainer take first?

- A. Discuss realistic expectations with her.
- B. Lead her through a challenging workout.
- C. Design a new workout program using the OPT model.
- D. Perform the shark skill test.

正解: A

解説:

In the preparation stage of the Transtheoretical Model, the client is getting ready to start regular activity but has not yet established a consistent routine. The NASM CPT7 Study Guide emphasizes that the trainer's initial focus should be on building rapport, setting realistic expectations, and helping the client develop a clear plan rather than jumping into testing or advanced program design. This discussion fosters motivation, commitment, and clarity, ensuring the client transitions smoothly into regular training with sustainable habits.

質問 #91

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

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

正解: D

解説:

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.

質問 #92

Which of the following is a result of an intense aerobic conditioning program?

- A. Increased myofibril hypertrophy
- B. Reduced contractile protein synthesis
- C. Building new mitochondria
- D. Reduced bone density

正解: D

質問 #93

Which of the following is the appropriate programming for a client who is in Stage 2 of cardiorespiratory training?

- A. Increase the speed every 2 min.
- B. Maintain beginning pace for 3 min, then increase for 1 min. Repeat.
- C. Maintain the pace for the entire cardiorespiratory session.
- D. Increase speed after 5 min, then decrease for 5 min. Repeat.

正解: B

解説:

For clients in Stage 2 cardiorespiratory training, the NASM CPT7 Study Guide prescribes alternating between a moderate-intensity base pace and brief intervals at a higher intensity. Specifically, the recommended method is to maintain the starting pace for approximately 3 minutes, followed by a 1-minute increase in intensity (e.g., faster speed or steeper incline), then returning to the base pace. This interval pattern is repeated for the duration of the session. The purpose is to introduce higher-intensity work without overwhelming the client, helping to develop aerobic efficiency and the ability to recover quickly between bouts of harder work.

質問 #94

Which of the following heart chambers pumps reoxygenated blood to the entire body?

- A. Right ventricle
- **B. Left ventricle**
- C. Left atrium
- D. Right atrium

正解: B

解説:

The left ventricle is the chamber of the heart responsible for pumping reoxygenated blood (oxygen-rich blood) to the entire body via the aorta. According to the NASM CPT7 Study Guide, "Left ventricle: receives oxygenated blood from the left atrium and sends it to the body". Blood enters the left atrium from the lungs through the pulmonary veins, then passes through the mitral valve into the left ventricle. From here, the powerful muscular walls of the left ventricle generate the high pressure needed to push blood into systemic circulation.

This is in contrast to the right ventricle, which sends deoxygenated blood to the lungs; the right atrium, which collects deoxygenated blood from the body; and the left atrium, which only receives oxygenated blood from the lungs but does not pump it systemically.

The left ventricle is anatomically the thickest chamber of the heart because it must overcome the systemic vascular resistance of the entire body. This is why its proper function is critical for endurance, performance, and overall cardiovascular health in exercise contexts.

質問 #95

.....

誰でも給料が高いのを希望します。でも、給料が高いかどうかはあなたの価値次第です。CPT認証試験に合格したら、自分の価値を高めることができます。我々CertShikenの問題集は全面的で質の高いですから、受験生としてのあなたに一番ふさわしいです。我々の資料を利用したら、あなたはCPT試験に合格することができます。

CPT試験番号: <https://www.certshiken.com/CPT-shiken.html>

CPTトレーニング資料はあなたの夢にはショットカードです、NASM CPT学習体験談 我が社のアフターサービスの人は24時間に対応しています、NASM CPT学習体験談 被験者は定期的に計画を立て、自分の状況に応じて目標を設定し、研究を監視および評価することにより、学習者のプロフィールを充実させる必要があります、急速な市場の発展に伴い、学習者が試験の準備に役立つCPTガイド急流を販売する企業やWebサイトが増えています、NASM CPT学習体験談 周知のように、インターネット情報は激しく変わっています、長い時間で、私たちはCPT教材の研究に取り組んでいます。

さっきのセリフ、嬉しかったよ ええと、どのセリフですか、かぐや姫の作者は、大変な才能である、CPTトレーニング資料はあなたの夢にはショットカードです、我が社のアフターサービスの人は24時間に対応しています。

NASM CPT学習体験談: 一生懸命に合格するCPT試験番号

被験者は定期的に計画を立て、自分の状況に応じて目標を設定し、研究を監視および評価することにより、学習者のプロフィールを充実させる必要があります、急速な市場の発展に伴い、学習者が試験の準備に役立つCPTガイド急流を販売する企業やWebサイトが増えています。

周知のように、インターネット情報は激しく変わっています。

- CPT資格復習テキスト □ CPTテスト内容 □ CPT英語版 □ ➡ www.passtest.jp □ を開き、《CPT》を入力して、無料でダウンロードしてくださいCPT試験概要
- CPT認定試験 □ CPT資格復習テキスト □ CPT認定試験 □ ➡ www.goshiken.com □ □ □ サイトで □ CPT □ の最新問題が使えるCPT日本語対策
- 完璧-便利なCPT学習体験談試験-試験の準備方法CPT試験番号 □ 今すぐ ➡ www.shikenpass.com □ □ □ で □ CPT □ を検索して、無料でダウンロードしてくださいCPT英語版
- CPT参考資料 □ CPT受験準備 □ CPT認定試験 (www.goshiken.com) は、 ➡ CPT □ □ □ を無料でダウンロードするのに最適なサイトですCPT参考資料
- 更新するCPT学習体験談試験-試験の準備方法-効率的なCPT試験番号 □ □ www.mogicexam.com □ を開き、{ CPT }を入力して、無料でダウンロードしてくださいCPTコンポーネント
- 更新する-権威のあるCPT学習体験談試験-試験の準備方法CPT試験番号 □ URL ➡ www.goshiken.com □ をコピーして開き、➡ CPT □ を検索して無料でダウンロードしてくださいCPT受験準備

- [illegible]

P.S.CertShikenがGoogle Driveで共有している無料の2026 NASM CPTダンプ: <https://drive.google.com/open?id=1WEipvC9Nlj5Qg8Njm8KTLHR5x-4ZhpYG>