

# TestkingPDF



Try before you buy

Download a free sample of any of our exam questions and answers

 Download Demo

- ✓ 24/7 customer support, Secure shopping site
- ✓ Free One year updates to match real exam scenarios
- ✓ If you failed your exam after buying our products we will refund the full amount back to you.



## Quality and Value

TestkingPDF Practice Exams are written to the highest standards of technical accuracy, using only certified subject matter experts and published authors for development - no all dumps.



## Tested and Approved

We are committed to the process of vendor and third party approvals. We believe professionals and executives alike deserve the confidence of quality coverage these authorizations provide.



## Easy to Pass

If you prepare for the exams using our TestkingPDF testing engine, It is easy to succeed for all certifications in the first attempt. You don't have to deal with all dumps or any free torrent / rapidshare all stuff.



## Try Before Buy

TestkingPDF offers free demo of each product. You can check out the interface, question quality and usability of our practice exams before you decide to buy.

<http://www.testkingpdf.com>

Valid test online & stable pass king & latest PDF dumps

**Exam** : **CSCS-KR**

**Title** : **Certified Strength and  
Conditioning Specialist**

**Vendor** : **NSCA**

**Version** : **DEMO**

**QUESTION NO: 1**

다음 중 kettlebell 훈련이 강도 및 조절 도구와 관련이 있습니까?

- I. 케틀 벨 스윙은 수직 점프 높이가 증가한다는 점에서 전통적인 역도보다 우수합니다.
- II. 케틀 벨 (Kettlebell) 훈련은 훈련이 없는 것과 비교하여 근육의 힘을 증가시킵니다.
- III. 케틀 벨 스윙은 디딜 방아 훈련과 같은 수준의 심장 혈관 효과를 제공합니다.
- IV. Kettlebell 고블렛 스쿼트는 근력을 키울 수 있는 측면에서 바벨 스쿼트보다 열등합니다.

- A. I, II only
- B. I, II, IV only
- C. II, III, IV only
- D. II, IV only

**Answer: D**

**QUESTION NO: 2**

다음 운동 조합 중 16 세 남성 야구 선수의 혈청 테스토스테론 농도가 가장 많이 증가하는 것은?

- A. 3 세트의 경우 1 RM의 50 %를 갖는 뒤 바벨 스쿼츠
- B. 3 세트의 경우 1 RM의 90 %를 갖는 뒤 바벨 스쿼츠
- C. 3 세트의 RM 1 개당 50 %의 Lat 풀다운
- D. 래더 풀다운 3 세트의 1 RM의 90 %

**Answer: B**

**QUESTION NO: 3**

여성 운동 선수의 부상 예방을 위해 다음 중 무엇을 강조해야 할까요?

- A. 식이 섭취량 최적화
- B. 체지방 감소
- C. 회복을 위해 비수기를 더 길게 하십시오.
- D. 운동의 저항력을 증가시킨다.

**Answer: A**

**QUESTION NO: 4**

11 세 소년이 저항 훈련 프로그램을 시작하고 6 주 후에 그의 힘이 크게 향상되었습니다. 다음 중 자신의 이익에 주로 영향을 미치는 요인은 무엇입니까?

- A. 비대화 인자
- B. 신경 학적 요인
- C. 심리적 요인
- D. 심혈관 요인

**Answer: B**

**QUESTION NO: 5**

다음은 성장 호르몬의 생리 학적 역할을 제외한 모든 것

- A. 글리코겐 합성 증가
- B. 단백질 합성 증가
- C. 지방 분해를 증가시킵니다.

D. 콜라겐 합성 증가

**Answer: A**

**QUESTION NO: 6**

골퍼는 자신의 유연성을 향상시키기 위해 PNF 스트레칭을 자신의 프로그램에 통합하고 가장 효과적인 PNF 스트레칭 기술이 무엇인지 묻습니다.

- A. 홀 - 릴렉스
- B. 계약 - 긴장
- C. 길항제 수축에 대한 홀드 - 릴렉스
- D. 작용제 수축에 대한 홀드 - 릴렉스

**Answer: D**

**QUESTION NO: 7**

대학 축구 공세의 보선공은 오프 시즌에 진입했으며, 적극적인 휴식을 취한 후에 그의 저항 훈련 프로그램을 재개할 것이다. 오프 시즌 동안 주당 저항 교육 세션의 빈도는 얼마입니까?

- A. 1-2
- B. 1-3
- C. 3-4
- D. 4-6

**Answer: D**

**QUESTION NO: 8**

16 세 남성 농구 선수가 저항 훈련 프로그램을 시작했습니다. 초기에, 그의 작용제 근육에서의 최대 강도 및 동력 이득은 일반적으로 다음의 모든 것의 증가에 의해 생성될 것이다.이중에 생성되지 않는 것은 ?

- A. 근육 섬유 크기
- B. 근육 섬유 모집
- C. 모터 뉴런 발사 비율
- D. 모터 뉴런 발사의 동기화

**Answer: A**

**QUESTION NO: 9**

다음 중 에피네프린의 생리 작용을 나타내는 것은 어느것입니까?

- A. 혈당 감소
- B. 심장 출력 증가
- C. 진통제 자극
- D. 체액을 증가시킵니다.

**Answer: B**

**QUESTION NO: 10**

근육 비대 과정은 다음 중 어느 것을 포함합니까?

- I. 악틴의 합성 증가
- II. 미오신의 합성 증가
- III. 모세 혈관 수 증가

IV. 근원 섬유 수의 증가

- A. I, II 만
- B. I, III, IV 만
- C. II, III 만
- D. I, II, IV 만

**Answer: D**

**QUESTION NO: 11**

다음은 모두 기본 PNF 스트레칭의 유형입니다.

- A. 홀 - 릴렉스
- B. 계약 - 긴장
- C. 길항제 수축에 대한 홀드 - 릴렉스
- D. 작용제 수축에 대한 홀드 - 릴렉스

**Answer: C**

**QUESTION NO: 12**

다음 중 스프린트 할 때 수정해야 할 기술 오류는 무엇입니까?

- A. 최대 속도에서 집중하는 눈
- B. 시선 집중
- C. 시작시 어깨 너비에서의 팔
- D. 시작 도중 앞다리 각도 90°

**Answer: B**

**QUESTION NO: 13**

그녀의 햄스트링 근육 그룹을 쭉 펴기 위해 대학 축구 선수는 상대방에게 수동적으로 엉덩이를 굴곡 운동 시키라고 요청합니다. 10 초 후에 파트너는 계속 다리를 둔부 굴곡 운동으로 계속 움직이고 축구 선수는 6 초 후에 운동에 저항합니다. 그녀는 이완하고 파트너는 더 나아가 허리 굴곡으로 다리를 움직입니다. 이러한 유형의 스트레칭을?

- A. 정적
- B. 탄도
- C. 동적
- D. PNF

**Answer: D**

**QUESTION NO: 14**

다음 중 미오신과 액틴 크로스 브릿지 상호 작용에 필요한 것은?

- A. ATP 및 니아신
- B. 칼슘과 ATP
- C. 에피네프린과 칼슘
- D. ATA와 에피네프린

**Answer: B**

**QUESTION NO: 15**

젊은 성인과 비교하여, 노인들은 다음 중 무엇을 표시합니까?

- A. 근육 질량이 적고 I 형 근육 섬유 비율이 높습니다.
- B. 근육량이 많고 I 형 근육 섬유 비율이 높습니다.
- C. 근육 질량이 많고 II 형 근육 섬유 비율이 높습니다.
- D. 근육 질량이 적고 II 형 근육 섬유 비율이 높습니다.

**Answer: A**

**QUESTION NO: 16**

다음 중 적혈구 생성에 중요한 비타민 중 신경 튜브 출생 결함의 위험을 줄이는 비타민은 어느 것입니까?

- A. 비타민 A
- B. 비오틴
- C. 엽산
- D. 비타민 K

**Answer: C**

**QUESTION NO: 17**

고온 다습 한 운동 선수에게 시험을 실시 할 때 다음과 같은 성능 측정 중 가장 손상이 되는 것은 무엇입니까?

- A. 에어로빅 지구력
- B. 최대 강도
- C. 최대 출력
- D. 민첩성

**Answer: A**

**QUESTION NO: 18**

대학 농구 선수는 공을 다루고 방어하는 기술에 중점을 둔 훈련 프로그램을 대부분 쓰고 있습니다. 그는 자신의 트레이닝 주기의 어느 기간에 가능합니까?

- A. 예비
- B. 첫 번째 전환
- C. 경쟁
- D. 활동적인 휴식

**Answer: C**