



معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه‌ای

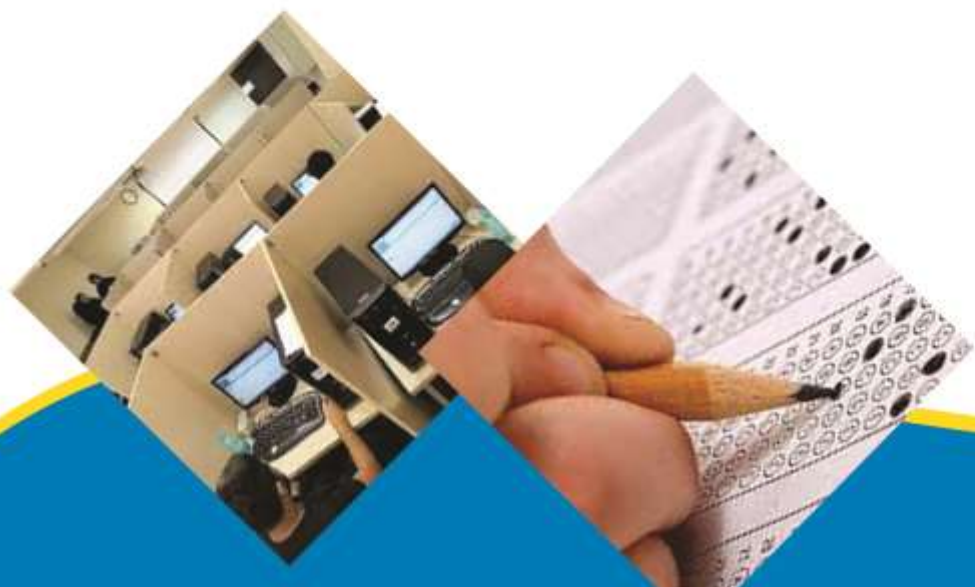
آزمون دانشی (آنلاین-کتبی کاغذی)

خدمات

گروه: بهداشت و ایمنی

نام استاندارد: کاربر ماساژ

کد استاندارد: ۲۳۴۲۴۰۸۳۰۰۱۰۰۰۱



برای عضویت در پیج اینستاگرام ما ای دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

۱- کدام یک از موارد زیر جزء اصول قبل از شروع ماساژ می باشد؟

الف drapping

ب- پوشیدن دستکش

ج -پخش روغن روی بدن

د -گرفتن ناخن ماسور

۲-دمای مناسب و رنگ نور لامپ اتاق ماساژ چگونه باید باشد؟

الف ۲۵- درجه سانتیگراد-قرمز

ب ۲۲- الی ۲۶ درجه سانتیگراد-نور ملایم

ج ۳۰- درجه سانتیگراد-آبی

د ۳۰- درجه سانتیگراد-سبز ملایم

۳-استاندارد طول و عرض تخت ماساژ به ترتیب چند سانتی متر می باشد؟

الف ۶۵-۲۰۰- الی ۷۰

ب ۷۰-۲۰۰- الی ۸۰

ج ۴۰-۱۵۰- الی ۵۵

د ۶۰-۱۹۰- الی ۵۵

۴-چوب استیک ماساژ که از ابزارهای تکمیلی ماساژ می باشد به چه دلیل و در چه تکنیک هایی استفاده می شود؟

الف -فشاری-پیشگیری از آسیب ماسور

ب -نوازشی-پیشگیری از آسیب ماسور

ج -ضربه ای- پیشگیری از آسیب ماسور

د -لرزشی-پیشگیری از آسیب ماسور

۵-تعریف سلامت چیست؟

الف -حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی است

ب -عدم وجود بیماری

ج -حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

د -فردی که بتواند از پس کارهای روزمره خویش برآید

۶-تعریف انسان سالم کدام گزینه می باشد؟

الف -فردی که در مسیر درست زندگی قرار دارد

ب -فردی که در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد و نیازهای ضروری خویش را تامین کنند.

ج -حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

د -به معنی صرفاً سلامت جسمانی می باشد.

۷-کدام یک از گزینه های زیر جزء شایعترین نوع بیماری های شغلی حرفه ماساژ می باشد؟

الف -کمر درد

ب -ناراحتی قلبی

ج -ضعف بینایی

د -آسم

۸-کدام یک از موارد زیر جزء عوارض ناشی از فشار روحی و روانی در محیط کار نمی باشد؟

الف -فشار روحی

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب- نارضایتی شغلی

ج- افسردگی

د- آلرژی ها

۹- کدام یک از موارد زیر جزء عوامل اثر گذار بر سلامت شاغلین می باشد؟

الف- شیمیایی، فیزیکی، ارگونومیک

ب- وراثتی، اکتسابی، ارگونومیک

ج- فیزیکی، وراثتی، شیمیایی

د- ارگونومیک، شیمیایی، وراثتی

۱۰- کدام یک از موارد زیر جزء مهم ترین اصول مشتری مداری می باشد؟

الف- دریافت وجه قبل از انجام خدمات

ب- نگهداری مشتری راحت تر از جذب مشتری است

ج- مشتری حرف اول و آخر را می زند.

د- احترام در همه جا برای همه مشتریان ضروری است

۱۱- بهترین روشی که می توان به بیماری های شخص ماساژ گیرنده پی برد کدام است؟

الف- فرم شرح حال

ب- مصاحبه حضوری

ج- حین ماساژ

د- حالت ظاهری فرد ماساژ گیرنده

۱۲- قدرت عضلانی چیست؟

الف- توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت

ب- جابجایی در واحد زمان

ج- تغییرات سرعت در واحد زمان

د- توانایی در اکسیژن رسانی به عضلات حین کار

۱۳- کدام گزینه در مورد تمرینات PNF صحیح می باشد؟

الف- شامل تمرینات کششی و مقاومتی است

ب- شامل تمرینات استقامتی و سرعتی است

ج- شامل تمرینات چابکی است

د- شامل تمرینات سرعتی و چابکی است

۱۴- تمرینات اینتروال به چه معناست؟

الف- تمرینات متناوب

ب- تمرینات قدرتی

ج- تمرینات سرعتی

د- تمرینات انعطاف پذیری

۱۵- کدام یک از تمرینات زیر جزء انواع تمرینات کششی نمی باشد؟

الف- کششی پرتابی

ب- ایزومتریک

ج- PNF

د- فارتلگ (دویدن طولانی مدت)

۱۶- کدام یک از گزینه های زیر به عنوان سریعترین و موثرترین روش توسعه انعطاف پذیری ایستا و غیر فعال

شناسایی می شود؟

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۷- کدام گزینه در مورد تعادل صحیح نیست؟

الف- به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می شود

ب- تعادل ایستا مانند اجرای حرکت لی لی

ج- به معنی حفظ بدن در فضا است

د- تعادل پویا مانند حرکت بارفیکس یا پارالل

۱۸- کدام یک از موارد زیر از روش های آرام سازی ذهنی نمی باشد؟

الف- تصویر سازی ذهنی

ب- مدیتیشن

ج- یوگا

د- یومی هو

۱۹- کدام گزینه در زمینه تصویر سازی ذهنی صحیح نمی باشد؟

الف- یک تکنیک مدیتیشن است

ب- این تکنیک با تمرکز بر جسم می تواند باعث کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و تغییر در امواج مغزی گردد.

ج- تکنیکی روان شناختی است و تاثیری بر بهبود بیماری های جسمانی ندارد

د- سبب کاهش درد میشود

۲۰- کدام گزینه در باره تمرینات استقامتی صحیح نیست؟

الف- به دو دسته تمرینات استقامت هوازی و بی هوازی تقسیم میشوند

ب- تمرینات هوازی با شدت پایین و در مدت زمان طولانی انجام می شود

ج- بدن طی تمرینات هوازی در هر سطحی بطور پیوسته از اکسیژن استفاده مینماید.

د- تمرینات هوازی با شدت بالا و در مدت زمان کوتاه انجام می شود.

۲۱- کدام گزینه در مورد استقامت صحیح نیست؟

الف- تمرینات استقامتی به دو دسته عمومی و موضعی تقسیم بندی می شوند

ب- تمرینات استقامت عمومی در جهت تقویت سیستم قلبی عروقی انجام می شود

ج- تمرینات استقامتی موضعی به تقویت یک یا چند دسته از عضلات می پردازد

د- تمرینات استقامتی عمومی به تقویت یک یا چند دسته عضلات می پردازد و بر تقویت سیستم قلبی عروقی اثر دارد

۲۲- استقامت عضلانی به چه معنی است؟

الف- توانایی ادامه دادن فعالیت بدنی را استقامت گویند

ب- میزان جابه جایی در واحد زمان

ج- توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت

د- میزان سرعت در واحد زمان

۲۳- کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح نیست؟

الف- به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می گردد.

ب- قدرت ایستا به معنی انقباض های عضلانی در برابر مقاومت ثابت و غیر قابل حرکت است و در حالی که تنش عضله

گسترش می یابد، تغییری در طول آن ظاهر نمی شود.

ج- انقباض هایی هستند که طول عضله هنگام بلند کردن جسم ثابتی تغییر می کند

د- در انقباض درون گرا طول عضله بلند می شود

۲۴- کدام گزینه در مورد تعریف استقامت آموزشگاه فیزیکی حرفه‌ای آزاد ورزشمان

الف- حداکثر تلاشی که یک فرد می‌تواند در مدتی طولانی اعمال کند و ظرفیتش در جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسید کربن محدود نشود را استقامت قلبی - عروقی گویند.

ب- توانایی عضلات برای تکرار یک حرکت معین و مشابه در مقابل یک وزنه

ج- توانایی یک گروه از عضلات برای انقباض مداوم یا تداوم و تناوب ایجاد انقباض برای دوره زمانی طولانی

د- عبارت است از توانایی بدن یا قسمتی از بدن برای اعمال نیرو

۲۵- چابکی به چه معنا است؟

الف- میزان جابه‌جایی در واحد زمان

ب- به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می‌شود.

ج- میزان سرعت در واحد زمان

د- حداکثر دامنه حرکتی یک عضو

۲۶- کدام یک جزء سطوح اصلی بدن نیست؟

الف- ساجیتال

ب- فرونتال

ج- مرکز ثقل

د- هوریزنتال

۲۷- سطح عرضی یا فرونتال، بدن را به دو نیمه و تقسیم می‌کند.

الف- بالایی-پایینی

ب- جلویی- عقبی

ج- چپ- راست

د- داخلی-خارجی

۲۸- حرکت چرخش به داخل مچ دست چه نام دارد؟

الف- سوپینیشن

ب- پروتراکشن

ج- پرونیشن

د- ریتراکشن

۲۹- حرکت چرخش سر به طرفین حول کدام س انجام می‌شود؟

الف- هوریزنتال

ب- ساجیتال

ج- فرونتال

د- مدیال

۳۰- به نقطه طلاقی محورهای بدن چه می‌گویند؟

الف- مرکز ثقل

ب- محور فرونتال

ج- محور ساجیتال

د- محور ورتیکال

۳۱- کدام گزینه شامل مجموعه عضلات همسترینگ نمی‌باشد؟

الف- دوسر رانی

ب- دوقلو

ج- نیم وتری

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

د- نیم غشائی

۳۲- کدام یک از عضلات زیر جزء عضلات بالای تنه است؟
مجرى دوره های آموزشی پاساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- جناغی چنبری پستانی

ب- ساقی قدامی

ج- سرینی

د- همسترینگ

۳۳- انقباض همزمان کدام عضله سبب خم شدن سر به جلو می شود؟

الف- دوزنقه ای

ب- جناغی چنبری پستانی

ج- دوسر بازویی

د- سه سر بازویی

۳۴- به ترتیب وظیفه عضله دو سر بازویی و سه سر بازویی نسبت به مفصل شانه چیست؟

الف- بازکننده- تاکننده

ب- دور کننده- نزدیک کننده

ج- تاکننده- بازکننده

د- نزدیک کننده- دور کننده

۳۵- کدام یک از گزینه های زیر از عضلات جلوی ران می باشد؟

الف- چهار سر

ب- سرینی

ج- همسترینگ

د- دو قلو

۳۶- تعداد استخوان های انگشتان هر دست چقدر است و انگشت شست چند بند دارد؟

الف- ۱۶-۳

ب- ۱۴-۳

ج- ۱۶-۲

د- ۱۴-۲

۳۷- تاندون آشیل کدام عضله را به استخوان پاشنه متصل می کند؟

الف- دو قلو

ب- چهار سر

ج- راست رانی

د- همسترینگ

۳۸- طنابی که عضله را به استخوان و استخوان را به استخوان وصل می کند به ترتیب چه نام دارد؟

الف- تاندون- رباط یا لیگامان

ب- رباط- تاندون یا زرپی

ج- رباط- تاندون یا زرد پی

د- زرد پی یا تاندون- زرد پی یا تاندون

۳۹- کدام گزینه در مورد عضله همسترینگ غلط می باشد؟

الف- بازکننده ران

ب- خم کننده زانو

ج- شامل ۳ عضله می باشد

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

د-عضله نعلی شامل مجموعه عضلات **آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان**
مجهز دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

۴۰- استخوان های ساق پا چه نام دارند؟

الف -درشت نی و نازک نی

ب -زند زبرین-زند زیرین

ج -میخی-مکعبی

د -پاشنه-نخودی

۴۱-ستون مهره به ترتیب دارای چند مهره گردنی ، پشتی و کمری می باشد؟

الف -شش-دوازده-پنج

ب -هفت-دوازده-پنج

ج -دوازده-شش-پنج

د -چهارده-سه-چهار

۴۲-کدام یک از استخوان های زیر جزء استخوان های پهن بدن نمی باشد؟

الف -کتف

ب -لگن

ج -جمجمه

د -ران

۴۳-کدام مورد از مناطق گره های لنفاوی بدن نمی باشد؟

الف -زیر بغل

ب -کشاله ران

ج -پشت زانو

د -انگشتان دست

۴۴-کدام یک از موارد زیر جزء مناطق تخلیه لنف نمی باشد؟

الف -پشت زانو

ب -دو طرف گردن

ج -کشاله ران

د -انگشتان دست

۴۵-به طور کلی دستگاه تنفس شامل چه بخش هایی می شود؟

الف -مجاری تنفسی-دیافراگم

ب -مجاری تنفسی-دیافراگم

ج -مجاری تنفسی- ریه ها

د -ریه ها-عضلات بین دنده ای

۴۶-کدام یک از گزینه های زیر وسیع ترین عضو زنده بدن می باشد؟

الف -عضلات

ب -اعصاب

ج -پوست

د -استخوان ها

۴۷-کدام یک از گزینه های زیر جزء لایه های پوست نمی باشند؟

الف -پیدرم

ب -درم

ج -هیپودرم

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

د - میو درم

۴۸- هرگاه غذای مازاد نیاز بدن جذب نشود به چه صورت در بدن ذخیره می گردد؟

الف - پروتئین

ب - چربی

ج - آمینو اسید

د - کربو هیدرات

۴۹- تاثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی چگونه است؟

الف - برطرف کردن سفتی مفاصل و درد آن

ب - گردش خون و لنف

ج - رفع گرفتگی

د - افزایش آرامش

۵۰- کدام یک از گزینه های زیر جزء استخوان های دراز نمی باشد؟

الف - لگن

ب - ران

ج - بازو

د - درشت نی

۵۱- کدام یک از گزینه ای زیر جزء تقسیم بندی انواع استخوان نمی باشد؟

الف - پهن

ب - نامنظم

ج - بلند

د - صفحات رشد

۵۲- بین استخوان های ستون مهره چه بافتی قرار دارد؟

الف - بافت غضروفی یا دیسک

ب - بافت اسفنجی

ج - بافت پیوندی

د - بافت غشایی

۵۳- کدام یک از گزینه های زیر جزء عضلات خلفی پا می باشد؟

الف - همسترینگ

ب - ذوزنقه ای

ج - سینه ای بزرگ

د - متواز الاضلاع

۵۴- کدام یک از استخوان های زیر به مفصل زانو مرتبط است؟

الف - درشت نی

ب - نازک نی

ج - استخوانهای میخی

د - پاشنه

۵۵- حرکت فلکشن حول کدام سطح انجام می شود؟

الف - فرونتال

ب - ساجیتال

ج - هوریزنتال

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

د - لترال (lateral))

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان

۵۶- حرکت فلکشن و آداکشن به چه معنی است؟
مجزی دوره های آموزشی ماساز ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- باز شدن-نزدیک شدن

ب- خم شدن- دور شدن

ج- خم شدن-نزدیک شدن

د- دور شدن -باز کردن

۵۷--آداکشن و آداکشن به ترتیب به چه معنا هستند؟

الف- دور کردن-نزدیک کردن

ب- باز کردن-تا کردن

ج- تا شدن جانبی-باز شدن

د- نزدیک شدن -دور شدن

۵۸-عمقی ترین عضله ناحیه شکم کدام گزینه می باشد؟

الف- عرضی شکم

ب- مورب شکمی

ج- راست شکمی

د- مربع کمری

۵۹-بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

الف- خیاطه

ب- راست شکمی

ج- راست رانی

د- پهن داخلی

۶۰-کدام گزینه شامل عضلات قدامی ناحیه شکم می باشد؟

الف- متوازی الاضلاع

ب- مورب

ج- مربع کمری

د- ذوزنقه

۶۱--بزرگ ترین مفصل بدن چه نام دارد؟

الف- مفصل کتف و بازو

ب- مفصل زانو

ج- مفاصل انگشتان

د- مفصل ران و لگن

۶۲-مهم ترین وظیفه عضله چهار سر ران چیست؟

الف- صاف کردن زانو

ب- خم کردن زانو

ج- دور کننده ران

د- نزدیک کننده ران

۶۳-کدام گزینه شامل مجموعه عضلات چهار سر ران نمی باشد؟

الف- راست قدامی

ب- نیم غشائی

ج- پهن داخلی

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

۶۴- غدد لنفاوی اندام فوقانی در کدام قسمت می باشد؟ معری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

د- پهن خارجی

الف- انگشتان

ب- کف دست

ج- زیر بغل

د- ساعد دست

۶۵- روغن مناسب جهت برطرف کردن جوش و اگزما چیست؟

الف- نارگیل

ب- خشخاش

ج- بابونه

د- جوجوبا

۶۶- از بارزترین خواص آلوئه ورا چیست؟

الف- ابرسانی و ترمیم

ب- رفع گرفتگی عضله

ج- کنترل قند خون و کلسترول

د- تقویت سیستم ایمنی

۶۷- کدام مورد درباره روغن اسطوخودوس صحیح نیست؟

الف- آرام بخش است

ب- باعث کاهش تپش قلب می گردد

ج- باعث کاهش فشار خون می گردد

د- سبب پیشگیری از ریزش مو می شود

۶۸- کدام یک از موارد زیر جزء ممنوعیت های ماساژ می باشد؟

الف- گرفتگی ناشی از ورزش

ب- شکستگی

ج- خستگی

د- افسردگی

۶۹- کدام یک از تکنیک های ضربه ای زیر مناسب بیماران تنفسی می باشد؟

الف- کاردی

ب- فنجان

ج- ضربه با حالت نیشگون

د- ریز ریز کردن

۷۰- میزان فشار ماساژ نوازشی در پشت بدن چگونه است؟

الف- کم

ب- متوسط

ج- شدید

د- بدون فشار

۷۱- مرحله آغازین ماساژ کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

الف- نوازشی

ب- فشاری

ج- ضربه ای

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

د- لرزشی

۷۲- اثر تکنیک نوازشی بر بدن چگونه است؟
محرک دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- آرام بخشی

ب- رفع گرفتگی

ج- بیداری عضله

د- دفع مواد زائد

۷۳- کدام یک از موارد زیر جزء ویژگی های فرم شرح حال مشتری نمی باشد؟

الف- اطلاعات کامل درباره بیماری ها

ب- اطلاعات کامل درباره قیمت انواع خدمات

ج- اطلاعات درباره میزان فشار دست ماساژور

د- اطلاعات درباره قد، سن و اطلاعات فردی

۷۴- کدام یک از موارد زیر جزء تکنیک فشاری نمی باشد؟

الف- پایه شست و سبابه

ب- ۱ به ۴

ج- ۴ به ۱

د- اره ای

۷۵- کدام یک از موارد زیر جزء اثرات مثبت ماساژ ضربه ای نمی باشد؟

الف- تحریک رفلکس انقباضی عضله

ب- افزایش گردش خون

ج- درمان آسیب دیدگی

د- بیدار سازی عضله

۷۶- تکنیک ضربه با نوک انگشتان در کدام گروه از افراد مناسب تر است؟

الف- ورزشکاران

ب- جوانان

ج- افراد سالم و عادی

د- کودکان و افراد سالمند

۷۷- برای انجام ماساژ کدام عضو از بدن دست ها را مجددا شسته و ضدعفونی می کنیم؟

الف- سر و صورت

ب- پشت

ج- دست ها

د- پاها

۷۸- کدام یک از حرکات زیر جزء تکنیک های ضربه ای نمی باشد؟

الف- شلاقی

ب- ریز ریز کردن

ج- ضربه با سینه مشت

د- دایره ای متحدالمركز

۷۹- کدام گزینه در مورد ماساژ لرزشی صحیح است؟

الف- جهت تخلیه لنف انجام می شود.

ب- جهت رفع گرفتگی ها و با فشار انجام می شود.

ج- به دو نوع منطقه ای و عمومی تقسیم می شود.

د- جهت پخش روغن بر سطح پوست انجام می شود

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۸۰- کدام گزینه در مورد تکنیک های فشاری های فشاری **آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان**

الف- از جمله این تکنیک هاریز ریز کردن را می توان نام برد
مجموعه دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب- تکنیک ها با سرعت کم و فشار زیاد انجام می شود.

ج- از تکنیک های فشاری، چنگکی را میتوان نام برد.

د- تکنیک ها با سرعت زیاد و فشار کم انجام می شود

۸۱- کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد دارد؟

الف- مالشی گاز انبری

ب- مالشی رنده ای

ج- مشت مال گاز انبری

د- مشت و مال عادی

۸۲- کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد ندارد؟

الف- مالشی گاز انبری

ب- مشت مال

ج- مالشی بریدن

د- نوازشی متحدالمرکز

۸۳- در تکنیک پایه شست و سبابه حرکت برگشت به چه صورت است؟

الف- نوک انگشتان

ب- پشت دست

ج- پایه شست و سبابه

د- کنار خارجی دست

۸۴- کدام ماساژ هم در طول و هم در عرض قابل اجراست؟

الف- غلتیدن

ب- گاز انبری

ج- کششی

د- اره ای

۸۵- کدام گزینه از تکنیک های ماساژ ضربه ای نیست؟

الف- ضربه با سینه مشت

ب- ضربه با پاشنه مشت

ج- ماساژ جنبانندن

د- شلاقی

۸۶- انواع ماساژ لرزشی در کدام گزینه است؟

الف- ماساژ جنبانندن - ماساژ با نوک انگشتان - ماساژ تکان دادن

ب- ماساژ جنبانندن - تکان دادن - نقطه ای

ج- ماساژ نقطه ای - نوک انگشتان - متناوب

د- ماساژ جنبانندن - ماساژ نقطه ای - ماساژ با سینه مشت

۸۷- جهت و طریقه قرار گرفتن ماسور در ماساژ ضربه ای و ماساژ لرزشی کدام است؟

الف- ماسور در ماساژ ضربه ای در طول عضو و برای ماساژ لرزشی در عرض عضو قرار می گیرد

ب- ماسور برای ماساژ ضربه ای در عرض عضو و در ماساژ لرزشی در طول عضو قرار می گیرد

ج- در هر دو ماساژ ماساژور در طول عضو قرار می گیرد

د- در هر دو ماساژ ماساژور در عرض عضو قرار می گیرد

۸۸- کدام از تکنیک های ماساژ نوازشی نمی باشد؟

www.varzman.com

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- متناوب

ب- زیگزاگی

ج- اره ای

د- اتویی

۸۹- اثر کلی ماساژ نوازشی بر بدن چیست ؟

الف- آرامش بخشی و پخش روغن

ب- بالا بردن مایع مفصل

ج- اثر بر سلول های چربی زیر پوست

د- فرم دهنده

۹۰- در کدام تکنیک ماساژ نوازشی بیشتر از یک نوع تکنیک استفاده می شود؟

الف- زیگزاگ

ب- شانه ای

ج- ترکیبی

د- متحدالمركز

۹۱- کدام تکنیک زیر مجموعه ماساژ مشت و مال نیست ؟

الف- با پنجه های دو دست

ب- غلتاندن

ج- کشش طولی

د- ریز ریز کردن

۹۲- ماساژ شانه ای به کدام یک از انواع ماساژ نزدیک می باشد؟

الف- اتویی

ب- چنگکی

ج- پایه شست و سبابه

د- اره ای

۹۳- زاویه ماساژ چنگکی چه مقدار است؟

الف- ۴۵-۱۰

ب- ۶۵-۴۵

ج- ۷۵-۶۵

د- ۷۵-۹۰

۹۴- در شروع و پایان هر دوره ماساژ از کدام گروه ماساژ استفاده می شود؟

الف- نوازشی

ب- مالشی

ج- ضربه ای

د- فشاری

۹۵- در ماساژ مالشی چه اتفاقی می افتد ؟

الف- مایع مفصلی درون مفاصل افزایش می یابد

ب- درد مفاصل زیاد می شود

ج- تورم از بین می رود

د- تورم و درد زیاد می شود

۹۶- بین هر ماساژ مشت و مال از چه نوع ماساژی باید استفاده کرد؟

الف- ماساژ فشاری

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب- لرزشی

ج- نوازشی

د- ضربه ای

۹۷- از این ماساژ برای مفاصل استفاده می شود؟

۹۸- الف- نوازشی مستقیم

ب- مالشی گاز انبری

ج- فشاری یک به چهار

د- فشاری با پاشنه دست

۹۹- ماساژ ضربه ای روی کدام عضو ممنوعیت دارد؟

الف- کلیه ها

ب- پشت

ج- صورت

د- کتف

۱۰۰- در هنگام ماساژ لرزشی تکان دادن، دست بیمار باید به چه صورت نگه داشته شود؟

الف- شل و آزاد

ب- فرقی ندارد

ج- خمیده

د- عمودی

۱۰۱- در این نوع ماساژ با دست مشت شده به صورت مشت خوابیده روی عضو بیمار در حالت ریلکس ضربه وارد می کنیم؟

الف- ماساژ مشت و مال غلتیدن

ب- ماساژ فشاری با مشت

ج- ماساژ ضربه ای با پاشنه مشت

د- ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۱۰۲- در این نوع ماساژ مشت و مال عضله را حول استخوان می چرخانیم؟

الف- ماساژ با پنجه های دو دست

ب- پیچیدن

ج- فشاری

د- غلتیدن

۱۰۳- بعد از ماساژ فشاری در پشت بلافاصله چه ماساژی انجام می شود؟

الف- ضربه ای

ب- نوازشی

ج- مشت مال

د- ارتعاشی

۱۰۴- ماساژ غلتیدن را روی چه اعضای می توان انجام داد؟

الف- عضلات بازو -ران -شانه

ب- مچ پا - شانه -بازو

ج- ساق پا، ران، بازو

د- فرقی ندارد

۱۰۵- میزان فشار در ماساژ چگونه است؟

الف- ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

ب - ماساژ با فشار زیاد شروع می شود

آموزشگاه ورزشگاه
ب - ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد و به صورت آرام خاتمه می یابد
ج - ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد و به صورت آرام خاتمه می یابد
د - فشار در تمام مدت زمان ماساژ یکسان است.

۱۰۶- کدام گزینه برای ایجاد آماده سازی و پخش روغن در ناحیه دست مناسب ترین تکنیک می باشد؟

الف - نوازشی مستقیم

ب - مالشی شانه ای

ج - رنده ای

د - پایه ای شست و سبابه

۱۰۷- کدام گزینه برای انجام تکنیک فشاری در ناحیه خلفی یا پشتی ساق پا صحیح است؟

الف - طولی

ب - تکنیک ۱ به ۲

ج - غلتیدن

د - رنده ای

۱۰۸- کدام گزینه برای تکنیک های ضربه ای ماساژ صورت مناسب می باشد؟

الف - ضربه با نوک انگشت

ب - ریز ریز کردن

ج - مشت نیمه بسته با کنار مشت

د - ضربه ای مشت نیمه بسته با سینه مشت

۱۰۹- کدام گزینه تکنیک مناسب لرزشی برای پشت ساق پا می باشد؟

الف - جنباندن

ب - گاز انبری

ج - کششی

د - متناوب

۱۱۰- عواملی که باعث انتقال ویروس و بیماری های پوستی در مرکز ماساژ می شود؛ چیست؟

الف - فضای بسته اطاق و استفاده از عطر های معطر

ب - نداشتن تهویه مناسب و استفاده از بخاری

ج - فضای بسته اطاق و نداشتن تهویه مناسب

د - استفاده از لباس آلوده و کولر آبی

۱۱۱- بیماری های واگیردار نام ببرید؟

الف - سرما خوردگی - شکستگی استخوان

ب - زخم شدن قسمتی از بدن

ج - زرد زخم - آبله مرغان - گال

د - خشکی پوست و قارچ پوستی

۱۱۲- اگر اطاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیک ها دارای چه نوع شرایطی باید باشند؟

الف - از سرامیک های بزرگ و به صورت جدولی باید پیدمان شود.

ب - باید سرامیک ها هم سطح و بدون ترک باشد و لیز هم نباشد.

ج - از سرامیک های براق و لیز در اندازه های کوچک استفاده شود.

د - از سرامیک مات و هم سطح و روشن استفاده شود.

۱۱۳- در هنگام ماساژ نوازشی کف دست ماساژ دهنده باید چگونه روی بدن قرار بگیرد؟

www.varzman.com

آموزشگاه فیزیوتراپی و جرفه ای آزاد ورزشان

مجموعه دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب - باید یک دست روی دست دیگر روی بدن قرار بگیرد.

ج - باید دست ماساژ دهنده با فشار طرفین روی بدن قرار بگیرد.

د - باید دست ماساژ دهنده کاملاً روی سطح بدن بیمار قرار بگیرد.

۱۱۴- ماساژ به طریق چنگ زدن در چه قسمتی از بدن انجام می شود؟

الف - بر روی شانه ها انجام می شود و دست ها را به طرف بالا برده و با حرکات دورانی پایین می آوریم.

ب - بر روی سر انجام می شود و دست ها را روی موهای سر قرار داده و موها را به طرف بالا و پایین حرکت می دهیم.

ج - بر روی سر انجام می شود و دست ها را زیر موی سر برده و پوست را به طرف پایین و بالا به حالت کششی حرکت می دهیم.

د - بر روی تمامی قسمت های بدن می توان حرکت را انجام داد و بدن را به طرفین حرکت می دهیم.

۱۱۵- برای کودکان و نوزادان از چه نوع روغنی باید استفاده شود؟

الف - از روغن های همراه با ژل بچه یا روغن بادام، روغن خردل یا ترکیبی از هر دو.

ب - از روغن های حیوانی برای بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو.

ج - از روغن های معدنی بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو روغن.

د - روغن بادام شیرین

۱۱۶- در بدن انسان چند نوع عضله وجود دارد؟

الف - عضله صاف - عضله مخطط - عضله قلب

ب - عضله صاف - عضله ارادی - عضله حرکتی -

ج - عضله صاف - عضله ثابت - عضله قلبی

د - عضله حرکتی - عضله ارادی - عضله قلبی

۱۱۷- کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف - غیر متحرک

ب - کششی

ج - ثابتی

د - متحرکی

۱۱۸- هنگام ورود مشتری چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

الف - سکوت کردن و مرتب بودن

ب - شرایط مکان را برایش باز کنیم

ج - خشرویی و خیر مقدم و معرفی خود

د - او را به طرف صندوق هدایت کنیم

۱۱۹- تخت ماساژ باید دارای چه ویژگی باشد؟

الف - کوتاه و پهن و محکم باشد

ب - ارتفاع تخت باید متناسب با قد ماسور باشد

ج - از نظر قد ۱۲۰ cm و از نظر طول ۲۰۰ m باشد

د - از نظر قد و اندازه می تواند دلخواه باشد

۱۲۰- ارگونومی به چه معنی است؟

الف - به معنی تقویت حافظه در کار

ب - به معنی راهبرد صحیح اجرای ماساژ

ج - به معنی اصلاح صحیح روابط اجتماعی

د - به معنی بکارگیری اصول و قوانین بیومکانیکی کار جهت پیشگیری از آسیب

www.varzman.com

۱۲۱- برای سالن ماساژ از چه نورهایی آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - نورهای سفید

ب - نورهای ملایم

ج - نورهای تند

د - نورهای خورشیدی

۱۲۲- دلیل یاری ماسور در هنگام قرار گرفتن روی تخت و برخاستن ماساژ گیرنده چیست ؟

الف - باعث جلوگیری از حالت تهوع در مشتری می گردد .

ب - باعث حفظ تعادل مشتری و احساس ایمنی بیشتر می شود.

ج - باعث اعتماد به نفس مشتری میشود

د - جلوگیری از عرق کردن مشتری

۱۲۳- نظافت بدن از چه طریقی روزانه انجام می شود ؟

الف - اسپری

ب - عطر

ج - لوسیون

د - استحمام

۱۲۴- یکی از روش هایی که جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ دهنده استفاده می شود کدام است؟

الف - کوهنوردی

ب - شنا

ج - اسکی

د - مدیتیشن

۱۲۵- اسکلت اصلی بدن از چه تشکیل شده است؟

الف - مویرگ

ب - عضله

ج - عصب

د - استخوان

۱۲۶- استخوان های دراز را نام ببرید؟

الف - ستون فقرات - بازو - استخوان ساعد می باشد.

ب - استخوان بازو - ساعد - ران - درشت نی می باشد.

ج - استخوان کف پا و کف دست و بازو و ساعد می باشد.

د - استخوان ران - مچ پا - ساعد - بازو می باشد.

۱۲۷- دلیل عدم استفاده از زیور آلات در هنگام کار چیست؟

الف - مانع راحت کار کردن ماساژ دهنده می شود.

ب - در محل کار امنیت لازم را ندارد.

ج - حواس ماساژ دهنده را منحرف می کند.

د - باعث حواس پرتی ماساژ گیرنده می شود.

۱۲۸- ماساژ دهنده جهت تایید سلامت خود چه مدرکی را جهت اطمینان مشتری باید داشته باشد؟

الف - داشتن کارت بین المللی

ب - داشتن مدرک دانشگاهی

ج - داشتن کارت بهداشت

د - داشتن مدرک تجربی

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۲۹- محیط سرد در هنگام ماساژ چه تأثیر شکوفا می‌دهد؟

الف - باعث کاهش دمای بدن ماساژ گیرنده می‌شود. مجرى دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب - باعث خستگی بیش از حد ماساژ دهنده می‌شود.

ج - باعث کاهش دمای بدن و سرعت واکنش های عضلانی ماسور و ماساژ گیرنده می‌شود.

د - باعث افزایش جریان خون در مویرگ های عصبی می‌شود.

۱۳۰- نام محل اتصال دو یا چند استخوان را در بدن است؟

الف - غضروفی

ب - سینوویالی

ج - مفصل

د - اسکلتی

۱۳۱- کوچک ترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

الف - یک سلول عضلانی

ب - یک سلول ترکیبی

ج - یک سلول تکثیری

د - یک سلول خونی

۱۳۲- پوست از چند لایه تشکیل شده است؛ نام ببرید؟

الف - از دو لایه اپیدرم و مزودرم

ب - از سه لایه اپیدرم - درم - هیپودرم

ج - از دو لایه آب و درم

د - از دو لایه اپیدرم و چربی

۱۳۳- ماساژ های نوازشی با چه ریتمی و چند بار در دقیقه انجام می‌شود؟

الف - با ریتم ۳۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه

ب - با ریتم ۴۰ و ۴۵ حرکت در دقیقه

ج - با ریتم ۵۰ و ۵۵ حرکت در دقیقه

د - با ریتم ۵۰ و ۶۵ حرکت در دقیقه

۱۳۴- مشت و مال طولی در کدام قسمت بدن انجام می‌شود؟

الف - در قسمت بازو و ران انجام می‌شود.

ب - در قسمت آرنج و بازو انجام می‌شود.

ج - در قسمت زانو و ران انجام می‌شود.

د - در قسمت شانه و گردن انجام می‌شود.

۱۳۵- برای آرامش صورت از چه روغن هایی استفاده می‌کنیم؟

الف - روغن جامد

ب - روغن گیاهی

ج - روغن معدنی

د - روغن ترکیبی

۱۳۶- برای مکانی که صدای صوتی وارد فضای کار ماساژ می‌شود؛ چه می‌کنیم؟

الف - اطاق را عوض می‌کنیم.

ب - جابجایی مکان انجام می‌دهیم.

ج - جدار های ورودی را پر می‌کنیم.

د - از گوشی های مخصوص استفاده می‌کنیم.

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۳۷- محیط گرم در هنگام ماساژ پیشگاه فیزیکی حرفه‌ای آنالیز و درمان

الف - باعث پایین آمدن سرعت واکنش‌های حرکتی ماسور می‌شود

ب - باعث کاهش تاثیر روغن‌های ماساژ می‌شود

ج - باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور می‌شود

د - باعث هوشیاری ماساژ گیرنده می‌شود

۱۳۸- کف پوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف - قابل شستشو

ب - نرم و قابل انعطاف

ج - سفت و محکم

د - تفاوتی ندارد

۱۳۹- اگر در اتاق ماساژ از سرامیک بعنوان کفپوش استفاده گردد، کامل ترین گزینه در مورد

استاندارد این نوع کفپوش کدام است ؟

الف - براق و در اندازه‌های بزرگ باشد

ب - مات ، هم سطح و روشن باشد

ج - بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد

د - هم سطح و بدون ترک بوده ، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد

۱۴۰- کدام گزینه برای جعبه کمک‌های اولیه ضروری است؟

الف - محلول بتادین

ب - کرم ضد آفتاب

ج - کرم مرطوب کننده

د - داروهای آرام بخش

۱۴۱- کامل ترین گزینه در مورد اهداف ماساژ کدام است؟

الف - جسمانی

ب - روانی

ج - جسمانی - روانی - اقتصادی

د - جسمانی - روانی

۱۴۲- تعریف سلامت کدام است؟

الف - نبود معلولیت و بیماری

ب - رفاه و آسایش کامل جسمانی ، روانی و اجتماعی و صرفاً فقدان و نبود بیماری، سلامت محسوب نمی گردد.

ج - رفاه و نبود بیماری و معلولیت

د - آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی

۱۴۳- کامل ترین گزینه در مورد خستگی عضلانی کدام است؟

الف - عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ب - میزان توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ج - عدم توانایی در تولید نیرو

د - عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی

۱۴۴- یکی از شرایط محیط مناسب برای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟

الف - محیط شلوغ و پر هیجان

ب - محیط فانتری

ج - محیط با دکور مدرن

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

د- محیط آرام و بی سر و صدا آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان
۱۴۵- در چه شرایطی می توان درخواست مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی کرد؟

الف- نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم

ب- درخواست بر خلاف میل شما باشد

ج- تحت هیچ شرایطی نباید درخواست مراجعه کننده را رد کرد

د- درخواست برای مراجعه کننده زیان بار باشد

۱۴۶- چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

الف- به دلخواه مراجعه کننده

ب- بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود

ج- موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم

د- موسیقی کلاسیک

۱۴۷- کدام مورد در زمان مراجعه ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیح تر می باشد؟

الف- مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده، پس از معرفی انواع ماساژها، وی را برای انجام ماساژ آماده می کنیم

ب- مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت کرده، با انجام مشاوره صحیح و پر کردن فرم شرح حال وی را به اتاق ماساژ هدایت می کنیم.

ج- مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده، پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع می کنیم

د- مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ، وی را به اتاق ماساژ برده، پای وی را شسته و ماساژ را انجام می دهیم

۱۴۸- یکی از مسائلی که ماسور برای تمرکز در هنگام ماساژ باید رعایت کند چیست؟

الف- رعایت ترتیب تکنیکها

ب- رعایت بهداشت

ج- رعایت عدم صحبت کردن با مشتری

د- نزدیک بودن ظرف روغن

۱۴۹- اندازه مناسب طول و عرض تخت ماساژ چقدر است؟

الف- دو متر در یک متر

ب- سه متر در یک متر

ج- یک متر در ۸۰ سانتی متر

د- دو متر در ۸۰ سانتی متر

۱۵۰- تعادل چیست؟

الف- به حالت ایستاده یک جسم گفته می شود.

ب- به حالت خنثی یک جسم، ماده یا فرد گفته می شود.

ج- به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

د- به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

۱۵۱- حرکات کششی پویا کدامند؟

الف- حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام می دهد

ب- عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمی دهد

ج- حرکات کششی اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن

د- حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال می شود

۱۵۲- از حرکات کششی پویا جهت چه کاری می توان استفاده کرد؟

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

الف - گرم کردن بعد از تمرینات **آیورن شگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان**

ب - گرم کردن بعد از تمرینات **مجموعه دوره های آموزشی ماساز ، طب سنتی و پوست و زیبایی هوازی**

ج - سرد کردن

د - گرم کردن پیش از تمرینات

۱۵۳- اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

الف - تمرینات فارتلیک

ب - تمرینات PNF

ج - تمرینات با وزنه یا قدرتی

د - تمرینات استقامتی

۱۵۴- به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه

می گویند؟

الف - استقامت عضلانی

ب - استقامت قلبی عروقی

ج - هماهنگی عصب و عضله

د - قدرت عضلانی

۱۵۵- تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

الف - ماهیچه ها در دامنه حرکتی ، حرکت داده می شود

ب - تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود

ج - تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه ای ماهیچه

د - ماهیچه ها خارج از دامنه حرکتی ، حرکت داده می شود

۱۵۶- تفاوت تاندون و رباط کدام است؟

الف - هر دو، عضله را به استخوان متصل می کند.

ب - تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل می کند.

ج - هر دو استخوان ها را به هم متصل می کند.

د - رباط، ماهیچه را به استخوان و تاندون، استخوان را به استخوان متصل می کند.

۱۵۷- مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوان ها درست شده است؟

الف - کتف، بازو، ترقوه

ب - زند زیرین، زند زیرین، ترقوه

ج - کتف، بازو ، زند زیرین

د - بازو، ترقوه، زند زیرین

۱۵۸- مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوان ها درست شده است؟

الف - زند زیرین، زند زیرین، بازو

ب - درشت نی، نازک نی، بازو

ج - زند زیرین، زند زیرین، کتف

د - درشت نی، نازک نی، ران

۱۵۹- بلندترین عصب در بدن کدام است؟

الف - رانی

ب - رکبی

ج - سیاتیک

د - نازک نی مشترک

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۶۰- پالمار (Palmar) در آناتومی به آموزشگاه فیزیو و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- کف پا

ب- کف دست

ج- پشت دست

د- پشت پا

۱۶۱- آناتومی به چه معنا است؟

الف- ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.

ب- کارکرد دستگاهها و اندامهای داخلی بدن

ج- ساختار قابل رویت بدن از قبیل اسکلت و عضلات

د- کارکرد اسکلت بدن و عضلات

۱۶۲- کدام یک از استخوان های ذیل جزء استخوان های نامنظم به شمار می آیند؟

الف- مچ پا

ب- ستون فقرات

ج- کشکک زانو

د- زند زیرین

۱۶۳- چند جفت دنده وجود دارد؟

الف- ۱۲ جفت

ب- ۲۴ جفت

ج- ۱۰ جفت

د- ۲۵ جفت

۱۶۴- تعداد دنده های کاذب (آزاد) چند عدد است؟

الف- ۳ عدد

ب- ۶ عدد

ج- ۲ عدد

د- ۴ عدد

۱۶۵- تعداد استخوان های یک فرد بزرگ سال چند عدد است؟

الف- ۳۰۷

ب- ۲۰۶

ج- ۱۲۴

د- ۱۱۴

۱۶۶- تعداد استخوان های مچ پا، چند عدد است؟

الف- ۸ عدد

ب- ۷ عدد

ج- ۴ عدد

د- ۲ عدد

۱۶۷- الاستین چه خاصیتی دارد؟

الف- غیر متحرک

ب- ارتجاعی

ج- متحرک

د- ثابت

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۶۸- دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل می‌شود و جرفه‌ای آزاد ورزشمان

مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- دو قسمت: مرکزی و پیرامونی

ب- سه قسمت: مغزی، نخاعی، محیطی

ج- چهار قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامونی

د- ۵ قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامون، محیطی

۱۶۹- فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

الف- حرکات معده و روده را سریع می‌کند.

ب- حرکات معده و روده را آرام می‌کند.

ج- حرکات عضلات را آرام می‌کند.

د- مردمک چشم را تنگ می‌کند.

۱۷۰- نازک‌ترین و ضخیم‌ترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

الف- کف دست، کف پا

ب- پلک چشم، پاشنه پا

ج- صورت، کف پا

د- لب، پاشنه پا

۱۷۱- دریچه‌های لانه کبوتری در کدام بخش قرار دارند؟

الف- داخل سرخرگ

ب- داخل سیاهرگ

ج- داخل مویرگ

د- داخل سرخرگ، سیاهرگ و مویرگ

۱۷۲- نام فارسی عضله Deltoid کدام است؟

الف- عضله دالی

ب- عضله تحت ترقوه‌ای

ج- سینه‌ای کوچک

د- عضله فوق خاری

۱۷۳- دورسال (Dorsal)، در آناتومی به چه معنا است؟

الف- کف دست

ب- پشت دست

ج- کف پا

د- کنار پا

۱۷۴- فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

الف- بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.

ب- بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شده‌است.

ج- بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندام‌ها جهت خروج انرژی منفی بنا شده‌است.

د- بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شده‌است.

۱۷۵- کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیت‌های ماساژ می‌باشد؟

الف- واریس

ب- ام اس

ج- کل دوران بارداری

د- آرتروز

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۷۶- محل جراحی را تا چند وقت نباید آموزش شیوه فنون جراحی فکالکاز آزاد، ورزشمان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- دو ماه

ب- شش ماه

ج- پنج سال

د- با توجه به نظر پزشک

۱۷۷- کدام یک از روغن های ذیل جزء روغن های پایه هستند؟

الف- اسطوخودوس

ب- بادام شیرین و کنجد

ج- لیمو

د- رزماری

۱۷۸- ماساژ روسی کلاسیک جزء کدام یک از سبک های ماساژ می باشد؟

الف- غربی

ب- شرقی

ج- خشک

د- روغنی

۱۷۹- کدام یک از روغن های ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

الف- لیمو

ب- نعناع

ج- اسطوخودوس

د- رزماری

۱۸۰- کدام یک از روغن های ذیل، روی پوست لایه ای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست می شود؟

الف- روغن جوجوبا

ب- روغن فلفل

ج- روغن خردل

د- روغن بچه

۱۸۱- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک های ماساژ نوازشی می باشد؟

الف- متحدالمرکز

ب- طولی

ج- اره ای

د- بریدن

۱۸۲- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک های ماساژ مالشی است؟

الف- یک به چهار

ب- رنده ای با چهار انگشت

ج- ترکیبی

د- پایه شست و سبابه

۱۸۳- ماساژ نوازشی مناسب ترین بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟

الف- مستقیم

ب- زیگزاگ

ج- ترکیبی

د- متناوب

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۱۸۴- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ پایتونشگاه و فضا و حرفه ای آزاد ورزشمان
مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- زیگزآگ

ب- شانه ای

ج- مستقیم

د- ترکیبی

۱۸۵- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ مشت و مال کششی، کدام نوع است؟

الف- متحدالمرکز

ب- متناوب

ج- مستقیم

د- ترکیبی

۱۸۶- هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می شود؟

الف- متناوب

ب- گازانبری

ج- متحدالمرکز

د- اطویی

۱۸۷- کدام یک از تکنیک های ذیل برای ماساژ سر استفاده می شود؟

الف- مالشی شانه ای

ب- مشت و مال چنگ زدن دایره ای

ج- نوازشی شانه ای

د- نوازشی ترکیبی

۱۸۸- در این تکنیک، با مشت خوابیده روی عضو در حالت ریلکس ضربه وارد می شود:

الف- ضربه ای با سینه مشت

ب- ضربه ای با پاشنه مشت

ج- ضربه ای شلاقی

د- ضربه ای ریز ریز کردن

۱۸۹- در این تکنیک، دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالی که مشت است به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایره ای از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت می کند:

الف- ماساژ فشاری با مشت

ب- ماساژ فشاری با پاشنه دست

ج- ماساژ ضربه ای با مشت

د- ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۱۹۰- در این تکنیک، ماسور در عرض عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا می کند. به این صورت که دو شست دست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت تکان دادن به بالا و پایین حرکت انجام می شود:

الف- مشت و مال طولی

ب- مشت و مال با پنجه های دو دست

ج- مشت و مال غلتیدن

د- مشت و مال عادی

۱۹۱- کدام یک از حرکات ضربه ای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

الف- از حرکات ضربه ای برای روی صورت استفاده نمی کنیم.

ب- ضربه ای کاردی

ج- ضربه ای با نوک انگشتان

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

د - ضربه ای ریزریز کردن

۱۹۲- کدام یک از تکنیک های ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

الف - چنگ زدن خطی

ب - چنگ زدن دایره ای

ج - چنگ زدن دایره ای و مشت و مال عادی

د - چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره ای

۱۹۳- محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

الف - باعث پایین آمدن سرعت واکنش های حرکتی ماسور می شود.

ب - باعث کاهش تاثیر روغن های ماساژ می شود.

ج - باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور می شود.

د - باعث خواب آلودگی ماساژ گیرنده می شود.

۱۹۴- کفپوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف - قابل شستشو

ب - نرم و قابل انعطاف

ج - سفت و محکم

د - دارای رنگ تیره

۱۹۵- برای جلوگیری از ایجاد قارچ و باکتری های مضر در محیط کار، رعایت چه موردی اجباری است؟

الف - وجود تهویه در سالن ماساژ

ب - استفاده از روغن های گیاهی

ج - استفاده از دمپایی در سالن ماساژ

د - استفاده از حوله روی تخت

۱۹۶- در سالن ماساژ از چه نوع نوری استفاده می شود؟

الف - نور ملایم

ب - نورهایی که رنگی بوده و حس خوب به مشتری منتقل می کند.

ج - نورهایی با رنگ سفید

د - نورهایی با رنگ زرد

۱۹۷- اگر اتاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیک ها باید داری چه نوع شرایطی باشند؟

الف - براق و در اندازه های بزرگ باشد

ب - مات، هم سطح و روشن باشد.

ج - بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد.

د - هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

۱۹۸- برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دست ها، چه محلولی توصیه می شود؟

الف - الکل

ب - صابون های مایع و جامد

ج - تانوسیل

د - آب

۱۹۹- کدام گزینه برای جعبه کمک های اولیه ضروری است؟

الف - محلول بتادین

ب - کرم ضد آفتاب

ج - کرم مرطوب کننده

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

د- داروهای آرامبخش

۲۰۰- ماساژ چیست؟

- الف - انجام حرکات منظم با دست روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
- ب - انجام حرکات تخصصی بر قسمت‌هایی از بدن که دچار خستگی و کوفتگی شده است
- ج - انجام حرکات منظم روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
- د - انجام حرکات با دست، بر روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص

۲۰۱- اهداف ماساژ کدامند؟

الف - جسمانی

ب - روانی

ج - جسمانی - روانی - اجتماعی

د - جسمانی - روانی

۲۰۲- تعریف سلامت کدام است؟

الف - نبود معلولیت و بیماری.

ب - رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی

ج - رفاه و نبود بیماری و معلولیت.

د - آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی.

۲۰۳- بیماری‌هایی که به علت مواجهه با عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی یا ارگونومی محیط کار به وجود می‌آید را چه می‌نامند؟

الف - بیماری‌های ناشی از کار

ب - بیماری‌های مرتبط با کار

ج - بیماری‌های بیولوژیک محیط کار

د - بیماری‌های ارگونومیک محیط کار

بهداشت کار یا مهندسی بهداشت شامل چه خدماتی می‌شود؟

الف - بهداشت حرفه‌ای داخل محیط‌های کاری، تغذیه کارکنان

ب - بهداشت فردی

ج - بهداشت تغذیه کارکنان

د - بهداشت محیط کار

۲۰۴- ارگونومی چیست؟

الف - روشی برای به دست آوردن قدرت و انجام نیازهای روانی و جسمانی

ب - روشی که نیازها، توانایی‌ها و محدودیت‌های جسمی و ذهنی انسان را کانون اصلی طراحی محصولات مورد استفاده مشاغل و محیط اطراف قرار می‌دهد.

ج - روشی که نیازهای مراجعین را کانون اصلی طراحی محصولات محیط کار قرار داده تا بازدهی کار تا حد امکان بالا رود.

د - روشی که طی آن، محصولات به شیوه‌ای طراحی می‌شود تا حداکثر ایمنی برای کارکنان به عمل آید.

۲۰۵- در فعالیت‌های دینامیک، عضلات در چه وضعیتی قرار دارند؟

الف - بدن به طور مطلق ثابت است.

ب - عضلات به صورت متناوب منبسط و منقبض می‌شوند.

ج - عضلات فعالیت زیادی ندارد.

د - عضلات در حالت منبسط قرار دارند.

۲۰۶- خستگی عضلات چیست؟

الف - عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

www.varzman.com

ب - میزان توانایی در استمرار تولید نیروی **آبوز شگانه فنی و حرفه‌ای آزادپوزی مان**

ج - عدم توانایی در استمرار تولید نیرو
مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

د - عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی

۲۰۷- کدام مورد از نشانه‌های درد ناشی از آسیب کمر است؟

الف - دردی که امکان دارد به جلو، کناره‌ها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.

ب - دردی که با فعالیت تسکین می‌یابد.

ج - دردی که همراه با گرگز شدن یا ضعف در بخشی از کمر باشد.

د - دردی که در زمان خم شدن به عقب، ران پا تیر بکشد و یا نواحی کناری کمر را درگیر کرده باشد.

۲۰۸- وضعیت بدن ماسور (ماساژیست) باید چه ویژگی‌هایی باشد؟

الف - پیروی از الگوی ایستادن کمان‌دار (شمشیر بازی) یا جنگجو (اسبی) با توجه به شرایط

ب - استفاده از فشار بازو و مچ دست

ج - به هر شیوه‌ای که ماسور احساس راحتی می‌کند.

د - اعمال فشار روی ناحیه پایینی پشت و پاها

۲۰۹- رشته‌های مرتبط با ارگونومی کدامند؟

الف - پزشکی - روانشناسی صنعتی سازمانی - بیومکانیک شغلی - فیزیولوژی کار

ب - ماساژ - آنتروپومتری - فیزیولوژی کار - بیومکانیک شغلی

ج - آنتروپومتری - ماساژ - پزشکی - روانشناسی صنعتی سازمانی

د - بیومکانیک شغلی - روانشناسی صنعتی سازمانی - آنتروپومتری - فیزیولوژی کار

۲۱۰- یکی از شرایط محیط مناسب برای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟

الف - محیط شلوغ و پر هیجان

ب - محیط فانتزی

ج - محیط با دکور مدرن

د - محیط آرام و بی سر و صدا

۲۱۱- مشخص شدن میزان رضایت مشتری از کار شما چه تاثیری دارد؟

الف - تاثیری ندارد

ب - روشن شدن راهی برای پیشرفت

ج - مجاب کردن مشتری برای مراجعه مجدد

د - ارجاع مشتری به یک ماسور دیگر در صورت مراجعه مجدد

۲۱۲- در چه شرایطی می‌توان درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

الف - نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم.

ب - درخواست برخلاف میل شما باشد.

ج - تحت هیچ شرایطی نباید درخواست مراجعه کننده را رد کرد.

د - درخواست برای مراجعه کننده زیان بار باشد.

۲۱۳- علت قرار دادن گزینه بیماری خاص در فرم شرح حال چیست؟

الف - ممکن است بیماری واگیردار باشد.

ب - ماساژ دادن افراد برای برخی بیماری‌ها خطرناک است.

ج - صرفاً جهت اطلاع از حال مراجعه کننده.

د - صرفاً جهت مطمئن کردن مراجعه کننده از روند ماساژ.

۲۱۴- کدام مورد از مهم ترین وظایف مهندس بهداشت حرفه ای است؟

الف - تامین، نگهداری و بالا بردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر پیشه ای که هستند.

www.varzman.com

ب - به کارگیری فرد در کاری که از نظر **فیلد شیکاه فنی و حرفه ای آزاد و زمان** باشد.

ج - تشکیل پرونده پزشکی پرسنل و بررسی وضعیت سلامتی آنها **مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی**

د - حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیان آور هستند.

۲۱۵- چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

الف - به دلخواه مراجعه کننده

ب - بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود.

ج - موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم

د - موسیقی کلاسیک

۲۱۶- کدام مورد در زمان مراجعه، ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیح تر می باشد؟

الف - مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده، پس از معرفی انواع ماساژها، وی را برای انجام ماساژ آماده می کنیم.

ب - مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت کرده، پس از نوشیدنی خوشامدگویی از وی می خواهیم که فرم شرح حال را پر کند.

ج - مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده، پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع می کنیم.

د - مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ، وی را به اتاق ماساژ برده، پای وی را شسته و ماساژ را انجام می دهیم.

۲۱۷- یکی از عواملی که باعث کاهش آسیب های احتمالی به دست می شود چیست؟

الف - گرم کردن دست قبل از ماساژ

ب - شستن دست قبل از ماساژ

ج - چرب کردن دست قبل از ماساژ

د - فشار نیاوردن به دست در حین ماساژ

۲۱۸- یکی از مسائلی که برای تمرکز باید رعایت کرد چیست؟

الف - رعایت ترتیب تکنیک ها

ب - رعایت بهداشت

ج - رعایت عدم صحبت نکردن با مشتری

د - نزدیک بودن ظرف روغن

۲۱۹- اندازه مناسب تخت ماساژ چقدر است؟

الف - دو متر در یک متر

ب - سه متر در یک متر

ج - یک متر در ۸۰ سانتی متر

د - دو متر در ۸۰ سانتی متر

۲۲۰- استقامت عضلانی چیست؟

الف - توانایی انجام تکنیک های ماساژ

ب - توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی

ج - توانایی انجام تکنیک ها به طور متوالی

د - توانایی عضلات در شرایط سخت

۲۲۱- تعادل چیست؟

الف - به حالت ایستاده یک جسم گفته می شود.

ب - به حالت خنثی یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

ج - به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

د - به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته می شود.

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۲۲- حرکات کششی پویا کدامند؟ آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان

الف - حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام می دهد. مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب - عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمی دهد.

ج - حرکت اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن.

د - حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال می شود.

۲۲۳- از حرکات کششی پویا جهت چه کاری می توان استفاده کرد؟

الف - گرم کردن

ب - گرم کردن بعد از تمرینات هوازی

ج - سرد کردن

د - گرم کردن پیش از تمرینات هوازی

۲۲۴- تمرینات بی هوازی چه تاثیراتی دارد؟

الف - افزایش قدرت و دقت

ب - افزایش سرعت و استقامت

ج - افزایش مهارت ورزشی

د - افزایش حجم عضله

۲۲۵- در علم ماساژ، کلمه قدرت چه معنایی دارد؟

الف - برتری

ب - توانایی داشتن

ج - توانایی انجام اثربخش تکنیکها

د - مقدار فشار وارد بر بدن ماساژ گیرنده

۲۲۶- نام دیگر تمرینات هوازی چیست؟

الف - ایزوتونیک

ب - زیر بیشینه

ج - ایزومتریک

د - بیشینه

۲۲۷- نام دیگر تمرینات بی هوازی چیست؟

الف - زیر بیشینه

ب - کششی غیر فعال

ج - بیشینه

د - ایزومتریک

۲۲۸- اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

الف - تمرینات فارتلیک

ب - تمرینات PNF

ج - تمرینات با وزنه

د - تمرینات استقامتی

۲۲۹- به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه می گویند؟

الف - استقامت عضلانی

ب - استقامت قلبی عروقی

ج - میزان توانایی

د - آمادگی قلبی

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۳۰- تمرینات ایزومتریک به چه صورت آموزش داده می‌شود و حرفه ای آزاد ورزشمان

الف - ماهیچه‌ها در دامنه حرکتی، حرکت داده می‌شود. مجموعه دوره های آموزشی ماساز، طب سنتی و پوست و زیبایی

ب - تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود.

ج - تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه‌ای ماهیچه.

د - ماهیچه‌ها خارج از دامنه حرکتی، حرکت داده می‌شود.

۲۳۱- تفاوت تاندون و رباط کدام است؟

الف - هر دو، عضله را به استخوان متصل می‌کند.

ب - تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل می‌کند.

ج - هر دو استخوان‌ها را به هم متصل می‌کند.

د - رباط، ماهیچه را به استخوان و تاندون، استخوان را به استخوان متصل می‌کند.

۲۳۲- اصطلاح نزدیک کردن به محور میانی بدن کدام است؟

الف - فلکشن (Flexion)

ب - اکستنشن (Extension)

ج - ادداکشن (Adduction)

د - ابداکشن (abduction)

۲۳۳- مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوان‌ها درست شده است؟

الف - اسکاپولا (کتف)، هومروس (بازو)، کلاویکل (ترقوه)

ب - رادیوس (زند زیرین)، اولنا (زند زیرین)، کلاویکل (ترقوه)

ج - اسکاپولا (کتف)، هومروس (بازو)، اولنا (زند زیرین)

د - هومروس (بازو)، کلاویکل (ترقوه)، رادیوس (زند زیرین)

۲۳۴- مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوان‌ها درست شده است؟

الف - اولنا (زند زیرین)، رادیوس (زند زیرین)، هومروس (بازو)

ب - تیبیا (درشت نی)، فیبولا (نازک نی)، هومروس (بازو)

ج - اولنا (زند زیرین)، رادیوس (زند زیرین)، اسکاپولا (کتف)

د - تیبیا (درشت نی)، فیبولا (نازک نی)، فمور

۲۳۵- بلندترین عصب در بدن کدام است؟

الف - رانی

ب - رکیبی

ج - سیاتیک

د - نازک نی مشترک

۲۳۶- ستون فقرات به ترتیب دارای چند مهره گردنی، پشتی و کمری می‌باشد؟

الف - شش - دوازده - پنج

ب - هفت - دوازده - پنج

ج - هشت - دوازده - پنج

د - چهارده - سه - چهار

۲۳۷- پالمار (Palmar) در آناتومی به چه معنی است؟

الف - کف پا

ب - کف دست

ج - پشت دست

د - پشت پا

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۳۸- فلکشن (Flection)، در حرکت آموزشگاهی **فصله** چه حرفه‌ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساز ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - دور شدن از تنه

ب - نزدیک شدن به تنه

ج - باز شدن اندام

د - خم شدن

۲۳۹- آنا تومی به چه معنا است؟

الف - ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.

ب - کارکرد دستگاهها و اندامهای داخلی بدن

ج - ساختار قابل رویت بدن از قبیل اسکلت و عضلات

د - کارکرد اسکلت بدن و عضلات

۲۴۰- کدام یک از استخوان های ذیل جزء استخوان های نامنظم به شمار می آیند؟

الف - مچ پا

ب - ستون فقرات

ج - کشکک زانو

د - اولنا (زند زیرین)

۲۴۱- غضروف چیست؟

الف - ماده محکمی است که در سر استخوان ها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت می شود.

ب - ماده نرمی است که در سر استخوان ها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت می شود.

ج - مایعی است که بین مفاصل متحرک (سینوویال) یافت می شود.

د - ماده ای است که استخوان ها را به یکدیگر وصل می کند.

۲۴۲- کدام یک، گروه بندی عضلات را نشان می دهد؟

الف - صاف، مخطط، اسکلتی

ب - اسکلتی، مخطط، قلبی

ج - صاف، اسکلتی، قلبی

د - صاف، آزادی، مخطط

۲۴۳- چند جفت دنده وجود دارد؟

الف - ۱۲ جفت

ب - ۲۴ جفت

ج - ۱۰ جفت

د - ۲۵ جفت

۲۴۴- تعداد دنده های کاذب چند عدد است؟

الف - ۳ عدد

ب - ۶ عدد

ج - ۲ عدد

د - ۴ عدد

۲۴۵- بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

الف - دلتوئید

ب - خیاطه

ج - دوقلو

د - دوزنقه ای

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۴۶- تعداد استخوان های یک فرد بزرگسال شکارچی و حرفه ای آزاد ورزشمان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - ۳۰۷

ب - ۲۰۶

ج - ۱۲۴

د - ۱۱۴

۲۴۷- تعداد استخوان های میچ پا، چند عدد است؟

الف - ۸ عدد

ب - ۷ عدد

ج - ۴ عدد

د - ۲ عدد

۲۴۸- کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف - کششی

ب - ارتجاعی

ج - متحرک

د - ثابت

۲۴۹- الاستین چه خاصیتی دارد؟

الف - کششی

ب - ارتجاعی

ج - متحرک

د - ثابت

۲۵۰- دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف - دو قسمت: مرکزی و پیرامونی

ب - سه قسمت: مغزی، نخاعی، محیطی

ج - چهار قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامونی

د - ۵ قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامون، محیطی

۲۵۱- فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

الف - حرکات معده و روده را سریع می کند.

ب - حرکات معده و روده را آرام می کند.

ج - حرکات عضلات را آرام می کند.

د - مردمک چشم را تنگ می کند.

۲۵۲- نازک ترین و ضخیم ترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

الف - کف دست، کف پا

ب - پلک چشم، پاشنه پا

ج - صورت، کف پا

د - لب، پاشنه پا

۲۵۳- دریچه های لانه کبوتری در کدام بخش قرار دارند؟

الف - داخل سرخرگ

ب - داخل سیاهرگ

ج - داخل مویرگ

د - داخل سرخرگ، سیاهرگ و مویرگ

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۵۴- نام فارسی عضله Deltoid کدام است؟

مجرى دوره هاى آموزشى ماساژ ، طب سنتى و پوست و زيبائى

الف - عضله دالى

ب - عضله تحت ترقوه‌اى

ج - سينه‌اى كوچك

د - عضله فوق خارى

۲۵۵- کدام مورد دليل کاهش درد در ماساژ مى‌باشد؟

الف - وجود اپيوئيدهاى درون‌زاد

ب - نظريه دروازه درد

ج - وجود اپيوئيدهاى درون‌زاد و انتقال دهنده‌هاى عصبى

د - وجود اپيوئيدهاى درون‌زاد و نظريه دروازه درد

۲۵۶- پوشش كل عضله چه نام دارد؟

الف - اندوميزيوم

ب - پرى ميزيوم

ج - اپى ميزيوم

د - ميوزيوم

۲۵۷- سطح سه‌مى بدن کدام گزينه است؟

الف - فرونتال

ب - هوريزونتال

ج - ساجيتال

د - كرونٲال

۲۵۸- دورسال (Dorsal)، در آناتومى به چه معنا است؟

الف - كف دست

ب - پشت دست

ج - كف پا

د - پشت پا

۲۵۹- سطوح فرضى كه بدن انسان يا يك قسمت از بدن را به دو قسمت تقسيم مى‌كنند چه نام دارند؟

الف - سه‌مى، عرضى، طولى

ب - سه‌مى، عرضى، افقى

ج - سطحى، عمقى، طولى

د - سطحى، عرضى، طولى

۲۶۰- هم‌ترين حفره‌هاى بدن کدامند؟

الف - جمجمه‌اى، قفسه سينه، مهره‌اى، شكمى-لگنى

ب - حفره فوق خارى، حفره تحت خارى، حفره جمجمه‌اى

ج - حفره مهره‌اى، حفره فوق خارى، حفره تحت خارى

د - حفره قفسه سينه، حفره فوق خارى، حفره تحت خارى

۲۶۱- تعداد استخوان‌هاى جمجمه چند عدد است؟

الف - ۴ عدد

ب - ۶ عدد

ج - ۸ عدد

د - ۵ عدد

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۶۲- به طور کلی چند سبک ماساژ و آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - سه نوع: کلاسیک، شرقی، غربی

ب - دو نوع: شرقی، غربی

ج - دو نوع: خشک، روغنی

د - سه نوع: فشاری، روغنی، کششی

۲۶۳- فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

الف - بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.

ب - بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شده است.

ج - بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندام‌ها جهت خروج انرژی منفی بنا شده است.

د - بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیک‌ها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شده است.

۲۶۴- کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیت‌های ماساژ می‌باشد؟

الف - سرطان

ب - ام اس

ج - کل دوران بارداری

د - آرتروز

۲۶۵- محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟

الف - دو ماه

ب - شش ماه

ج - یک سال

د - دو سال

۲۶۶- ضربه به بدن تا چند وقت نباید ماساژ بگیرد؟

الف - خفیف: ۲۴ ساعت، متوسط: ۴۸ ساعت، شدید: ۷۲ ساعت

ب - به طور کلی تا ۷۲ ساعت بهتر است که ماساژ نگیرد.

ج - خفیف: ۴۸ ساعت، متوسط و شدید: ۷۲ ساعت

د - خفیف و متوسط: ۴۸ ساعت، شدید: ۷۲ ساعت

۲۶۷- برای ماساژ کودکان بهتر است از چه روغنی استفاده کنیم؟

الف - روغن بچه

ب - روغن بادام شیرین

ج - روغن کنجد

د - روغن زیتون

۲۶۸- روغن پایه چه نوع روغنی است؟

الف - روغنی است که با روغن‌های دیگر ترکیب می‌شود.

ب - روغنی است که از گیاه‌ها و دانه‌هایی گرفته می‌شود که ماهیت روغنی دارند.

ج - روغنی است گیاهی که به صورت دست‌ساز تولید می‌گردد.

د - روغنی است که برای ماساژ مناسب بوده و در رایحه‌های مختلف موجود می‌باشد.

۲۶۹- کدام یک از روغن‌های ذیل جزء روغن‌های پایه هستند؟

الف - اسطوخودوس

ب - آووکادو

ج - لیمو

د - رزماری

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۷۰- بهترین روغن برای ماساژ، کدام یک از روغن‌های زیر است؟
مجرى دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - روغن معدنی

ب - روغن گیاهی

ج - روغن حیوانی

د - روغن تجاری

۲۷۱- ماساژ روسی کلاسیک جزء کدام یک از سبک‌های ماساژ می‌باشد؟

الف - غربی

ب - شرقی

ج - خشک

د - روغنی

۲۷۲- ماساژ مالشی چه تاثیری بر بدن دارد؟

الف - مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شده و تونوس عضله بالا رود.

ب - پرخونی زیرپوستی زیاد شده و تبادلات بهتر صورت گیرد.

ج - تاثیر زیادی روی سلول‌های چربی زیرپوستی عضلات، رباط‌ها و مایعات درون مفصلی دارد.

د - جهت آماده‌سازی ماساژ گیرنده از این تکنیک استفاده می‌شود.

۲۷۳- کدام یک از روغن‌های ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

الف - لیمو

ب - نعناع

ج - اسطوخودوس

د - رزماری

۲۷۴- کدام یک از روغن‌های ذیل، در ماساژ ممنوع می‌باشد؟

الف - روغن بادام شیرین

ب - روغن دارچین

ج - روغن بادام تلخ

د - روغن زنجبیل

۲۷۵- کدام یک از روغن‌های ذیل، روی پوست لایه‌ای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست می‌شود؟

الف - روغن جوجوبا

ب - روغن فلفل

ج - روغن خردل

د - روغن بچه

۲۷۶- مشخصات روغن خردل کدامند؟

الف - روشن، چرب، تلخ و تند و تیز

ب - روشن، چرب، شیرین، قدرت جذب بالا

ج - مرطوب کننده، روشن، تند و تیز

د - تلخ، مرطوب کننده، روشن، قدرت جذب بالا

۲۷۷- کدام نوع از تکنیک‌های ماساژ کلاسیک برای شروع و پایان ماساژ مفید است؟

الف - نوازشی

ب - حرکات غیر فعال

ج - مالشی

د - فشاری

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

۲۷۸- این گروه از ماساژ، تاثیر زیادی بر آموزش فیزی و حرکتی رایگان و غیره دارد، رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.
مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف - ماساژ نوازشی

ب - ماساژ مالشی

ج - ماساژ فشاری

د - ماساژ مشت و مال

۲۷۹- کدام گزینه در مورد ماساژ چنگ زدن دایره ای صحیح است؟

الف - روی عضلات بزرگ مثل بازو، ران و کمر انجام می شود.

ب - روی مفاصل مثل آرنج و شانه انجام می شود.

ج - یکی از روش های ماساژ مالشی است.

د - یکی از روش های مشت و مال است.

۲۸۰- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک های ماساژ نوازشی می باشد؟

الف - متحدالمرکز

ب - طولی

ج - اره ای

د - بریدن

۲۸۱- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک های ماساژ مالشی است؟

الف - یک به چهار

ب - رنده ای با چهار انگشت

ج - ترکیبی

د - پایه شست و سبابه

۲۸۲- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟

الف - مستقیم

ب - زیگزاگ

ج - ترکیبی

د - متناوب

۲۸۳- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با پاشنه دست کدام است؟

الف - زیگزاگ

ب - متناوب

ج - مستقیم

د - ترکیبی

۲۸۴- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ گازانبری، کدام ماساژ است؟

الف - مستقیم

ب - متحدالمرکز

ج - متناوب

د - ترکیبی

۲۸۵- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ مشت و مال کششی، کدام نوع است؟

الف - متحدالمرکز

ب - متناوب

ج - مستقیم

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

د - ترکیبی

۲۸۶- هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می شود؟

الف - متناوب

ب - گازانبری

ج - متحدالمركز

د - اطویی

۲۸۷- کدام مورد درباره ماساژ مالشی صحیح است؟

الف - با این ماساژ، نوعی آرامش و بی حسی بر ارگانیزم بدن اتفاق می افتد.

ب - تمام جلسات ماساژ، با این گروه از تکنیک ها آغاز می شود.

ج - باعث می شود که مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شود و تونوس عضله بالا برود.

د - تاثیر زیادی روی سلول های چربی زیرپوستی عضلات، رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.

۲۸۸- کدام یک از تکنیک های ذیل برای ماساژ سر استفاده می شود؟

الف - مالشی شانهای

ب - مشت و مال چنگ زدن دایره ای

ج - نوازشی شانهای

د - نوازشی ترکیبی

۲۸۹- در این تکنیک، با مشت خوابیده روی عضو مراجع در حالت ریلکس ضربه وارد می شود.

الف - ضربه ای با سینه مشت

ب - ضربه ای با پاشنه مشت

ج - ضربه ای شلاقی

د - ضربه ای ریز ریز کردن

۲۹۰- در این تکنیک، دست را مشت کرده و با برجستگی بند دوم انگشت سبابه روی عضو مراجع از پایین به بالا حرکت کرده به طوری که این عمل با فشار و لرزش انجام می شود.

الف - لرزشی تکان دادن

ب - لرزشی جنباندن

ج - لرزشی نقطه ای

د - ضربه ای با پاشنه مشت.

۲۹۱- در این تکنیک، دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالی که مشت است به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایره ای از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت می کند.

الف - ماساژ فشاری با مشت

ب - ماساژ فشاری با پاشنه دست

ج - ماساژ ضربه ای با مشت

د - ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۲۹۲- در این تکنیک، دست روی کشکک زانو و دست دیگر روی آن قرار داده می شود و زانو را به هر دو جهت به شکل دایره حرکت می دهیم.

الف - مشت و مال فشاری روی کشکک

ب - مشت و مال حرکت دادن کشکک

ج - مشت و مال پنجه های دو دست

د - نوازشی ترکیبی

۲۹۳- در این تکنیک، ماسور در طول آموزشگاه فیزیوتراپی و حرکات ورزشی و با آرایش و ادایان ادامه پیدا می کند. به این صورت که دو شست دست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت نکان دادن به بالا و پایین حرکت انجام می شود.

الف -مشت و مال طولی

ب -مشت و مال با پنجه های دو دست

ج -مشت و مال غلتیدن

د -مشت و مال عادی

۲۹۴- در ماساژهای غربی، جهت حرکت دست در ماساژ پا، به کدام طرف است؟

الف -به سمت انتهای اندام، جهت خروج انرژی منفی

ب -از پایین به سمت بالا و در جهت غدد لنفاوی و کشاله ران

ج -از بالا به پایین به سمت غدد لنفاوی پشت زانو

د -به سمت ساق پا جهت تخلیه مایع میان بافتی

۲۹۵- برای بیمارانی که عصبی هستند یا نیاز به آرامش بیشتر دارند، ماساژ به چه شیوه ای انجام می شود؟

الف -در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، به آهستگی انجام می دهیم.

ب -حرکات آهسته و آرام انجام داده شود و در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، سریع تر انجام شود.

ج -حرکات به سرعت و با فشار کم انجام شود.

د -حرکات آهسته و آرام انجام شود و در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، آرام انجام شود.

۲۹۶- در ماساژ غربی، حرکات نوازشی بازو به کدام سمت انجام می شود؟

الف -به سمت زیر بغل و غدد لنفاوی

ب -به سمت انتهای انگشتان جهت خروج انرژی منفی

ج -به سمت پشت آرنج جهت تخلیه لنف

د -به صورت عرضی جهت باز شدن عضلات

۲۹۷- برای مفاصل شانه، زانو، مچ دست و مچ پا، کدام یک از حرکات ذیل مناسب است؟

الف -متناوب

ب -بریدن

ج -یک به چهار

د -پایه شست و سیابه

۲۹۸- کدام مورد، از روش های ماساژ اطراف اسکاپولا (کتف) می باشد؟

الف -پشت دست مراجع را روی کمر قرار داده و با دو انگشت به صورت رفت و برگشت، کنار اسکاپولا را ماساژ می دهیم.

ب -با روش ماساژ شانه ای، روی اسکاپولا را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم.

ج -با روش ماساژ پنجه های دو دست، بر روی اسکاپولا و اطراف آن به شکل رفت و برگشت ماساژ می دهیم.

د -تحت هیچ شرایطی کنار اسکاپولا را فشاری کار نکرده و فقط از ماساژهای نوازشی استفاده می کنیم.

۲۹۹- کدام یک از حرکات ضربه ای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

الف -از حرکات ضربه ای برای روی صورت استفاده نمی کنیم.

ب -ضربه ای شلاقی

ج -ضربه ای با نوک انگشتان

د -ضربه ای ریزریز کردن

۳۰۰- کدام یک از تکنیک های ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

الف -چنگ زدن خطی

ب -چنگ زدن دایره ای

ج -چنگ زدن دایره ای و مشت و مال عادی

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید

د - چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره‌ای آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان
مجری دوره های آموزشی ماساژ ، طب سنتی و پوست و زیبایی

آموزشگاه ماساژ ورزشمان

www.varzman.com

برای عضویت در پیج اینستاگرام ما آی دی VarzmanCom را جستجو نمایید