

کاربر ماساژ

۱- استاندارد طول و عرض تخت ماساژ به ترتیب چند سانتی متر می باشد؟
الف- 65-200 الی 70

ب- 70-200 الی 80

ج- 40-150 الی 45

د- 60-190 الی 55

۲- 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.

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

الف- عضلات

ب- اعصاب

ج- پوست

د- استخوان ها

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

الف- لگن

ب- ران

ج- بازو

د- درشت نی

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

الف- راست قدامی

ب- نیم غشائی

ج- پهن داخلی

د- پهن خارجی

۶- از بارزترین خواص آئونه ورا چیست؟

الف- آبرسانی و ترمیم

ب- رفع گرفتگی عضله

ج- کنترل قند خون و کلسترول

د- تقویت سیستم ایمنی

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

الف- نوازشی

ب- فشاری

ج- ضربه ای

د- لرزشی

۸- 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.

۹- در تکنیک پایه شست و سیابه حرکت برگشت به چه صورت است؟

الف- نوک انگشتان

ب- پشت دست

ج- پایه شست و سیابه

د- کنار خارجی دست

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

الف- نوازشی

ب- مالشی

ج- ضربه ای

د- فشاری

۱۱- میزان فشار در ماساژ چگونه است؟

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

ب- ماساژ با فشار زیاد شروع می شود و آرام تمام می شود

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.

۱۲- 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

۱۳- 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 اتاق و نداشتن تهویه مناسب .

د- استفاده از لباس آلوده و کولر آبی

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

الف- از روغن های همراه با زل 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 .

۱۵- 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

۱۶- 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 .

۱۷- 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

۱۸- کامل ترین گزینه درمورد 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

۱۹- 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 طرف روغن.

۲۰- تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

الف- ماهیچهها 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- ماهیچهها خارج از دامنه حرکتی ، حرکت داده می شود.

۲۱- 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

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

الف- 3 عدد

ب- 6 عدد

ج- 2 عدد

د- 4 عدد

۲۳- 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.

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

الف- کف دست

ب- پشت دست

ج- کف پا

د- کنار پا

۲۵- 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

۲۶- 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- ضربه‌ای یا نوک انگشتان

د- ضربه‌ای ریزیز کردن

۳۷- کفپوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف- قابل شستشو

ب- نرم و قابل انعطاف

ج- سفت و محکم

د- دارای رنگ تیره

۳۸- 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.

۳۹- 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.

۴۰- نام دیگر تمرینات بی‌هوازی چیست؟

الف- زیر پیشینه

ب- کششی غیر فعال

ج- پیشینه

د- ایزومتریک

۴۱- به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه می‌گویند؟

الف- استقامت عضلانی

ب- استقامت قلبی عروقی.

ج- میزان توانایی

د- آمادگی قلبی

۴۲- 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)، فیولا (نازک نی)، هومروس (بازو)

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

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

۴۳- کدام یک از استخوان‌های ذیل جزء استخوان‌های نامنظم به شمار می‌آیند؟

الف- مچ پا

ب- استون فقرات

ج- کشکک زانو

د- اولنا (زند زیرین)

۴۴- کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف- کششی

ب- ارتجاعی

ج- متحرک

د- ثابت

۴۵- الاستین چه خاصیتی دارد؟

الف- کششی

ب- ارتجاعی

ج- متحرک

د- ثابت

۴۶- به طور کلی چند سبک ماساژ وجود دارد

الف- سه نوع: کلاسیک، شرقی، غربی

ب- دو نوع: شرقی، غربی

ج- دو نوع: خشک، روغنی

د- سه نوع: فشاری، روغنی، کششی

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

الف- دو ماه

ب- شش ماه

ج- یک سال

د- دو سال

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

الف- نوازشی

ب- حرکات غیر فعال

ج- مالشی

د- فشاری

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

الف- مستقیم

ب- زیگزاگ

ج- ترکیبی

د- متناوب

۴۰- هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می‌شود؟

الف- متناوب

ب- گازانبری

ج- متحد‌المركز

د- اطویی