

1-ریشه کلمه ماساژ از کی آمده و به چه معنی می باشد؟
از چین و به معنی حرکت دادن
از هندوستان و به معنی ورزش دادن
از یونان و به معنی ورزش دادن
از ایران و به معنی مشت و مال
2-در فرانسه کلمه ماساژ چگونه تلفظ می شود؟
Masser
Massn
Maken
Massa , Massin
3-ریشه سبک سوئدی از چه سبکی نشأت گرفته است؟
شیاتو
دلک
آیورودا
چینی
4-کدام یک از مواد زیر مربوط ه متغیرهای ماساژ می باشد؟
فشا یا عمق، جهت، ریتم با سرعت، Media
حرکت، سر دادن، فشردن
مچاله کردن، گرم کردن، سرد کردن
فشار با دست، فشار با آرنج، حرکت نیدینگ
5-در ماساژ ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟
کم تا زیاد
متوسط تا زیاد
کم تا متوسط
متوسط تا کم
6-در مواردی که هدف کاهش تداوم می باشد ماساژ در چه جهتی انجام می گیرد؟
به طرف دست ها
به طرف پاها
به طرف سر
در جهت جریان لنف
7-سرعت ماساژ به چه عاملی بستگی دارد؟
عمق ماساژ
بافت عضلانی
هدف
ریتم با سرعت
8-Media چیست و در ماساژ چه کاربردی دارد؟
چوب ماساژ می باشد و جهت ماساژ کف پا استفاده می شود
به تخت ماساژ گفته می شود و جهت ماساژ کل بدن استفاده می شود
ماده ای که حین ماساژ جهت تسهیل تکنیک های دست استفاده می شود

به ملحفه ای گفته می شود که روی فرد ماساژ گیرنده می اندازند و در حین اتمام ماساژ استفاده می شود
9- جهت راحتی فرد ماساژ گیرنده می توان نواحی که روی آنها ماساژ انجام نمی شود را با چه چیزی پوشاند؟
دستمال کاغذی
حوله
پتو
ملحفه
10- کاربرد بالش Prone Pillow در کجای بدن می باشد؟
صورت
زیرزانو
زیرشکم
پاها
11- وضعیت درست ماساژ دهنده به چه شکل می باشد؟
نزدیک تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف کشیده، پای جلویی 60 درجه زاویه
دور از تخت ماساژ قرار گرفته پای عقبی شکسته و پای جلویی 90 درجه
نزدیک به تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف و کشیده و پای جلویی بین 120 درجه زاویه
نزدیک تخت قرار گرفته پای عقبی 120 درجه و پای جلویی صاف و کشیده
12- در ماساژ سوئدی چند گروه از تکنیک ها را داریم؟
2 تا گروه
7 گروه
4 گروه
۲ گروه
13- تکنیک Stroke به چه معنی است؟
فشردن
کشیدن دست
برزاندن
ضربه زدن
14- چه زمانی به تکنیک های Stroke که (معادل Effleurage است) افلوراژ اطلاق می شود؟
زمانی که هدفمان دفع مایع میان بافتی به تورم و جریان لنف باشد.
زمانی که هدفمان رفع اسپاسم و گرفتگی باشد
زمانی که هدفمان ریلکسیشن باشد
زمانی که هدفمان درمان باشد
15- پخش کردن مدیا روی بدن ازت اثیرات کدام تکنیک ها می باشد؟
Petrissage
Compression
Tapotemen
Stroke
16- تحریک پوست، بافت های زیر جلدی و رفع چسبندگی ها از تاثیرات کدام گروه از تکنیک ها می باشد؟
Petissage
Stroke
Tapotemen

Compression
17-تکنیک های گروه Stroke ها اگر با ریتم آهسته و فشار کم اعمال شود چه تاثیراتی دارد؟
تحریکی
کاهش درد
ریلکسیشن و رفع اسپاسم
کاهش تورم
18-تکنیک T انگلیسی جزو کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟
Petissage
Stroke
Compression
Shaking
19-تکنیک Fan جزو کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟
Stroke
Shaking
Petissage
Compression
20-معادل انگلیسی کلمه Petrissage چه می باشد؟
Pickingup
Wringing
Rolling
Kneading
21-معنی کلمه Kneadij؟
سر دادن
ورز دادن
فشار دادن
پرس کردن
22-اجرای تکنیک Kneading به چه شکل می باشد؟
به طور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود
در یک نقطه با حرکت دایره ای فشار کامل اعمال می شود
کف دست روی بافت عضله به صورت عمودی فشار وارد می کند
با آرنج دست روی یک نقطه فشار وارد کرده و پرس می کنیم
23-سرعت انجام تکنیک Kneading به چه شکلی می باشد؟
سرعت تکنیک زیاد و فشار آن متوسط
سرعت تکنیک کم و فشار آن کم
سرعت تکنیک کم و فشار آن متوسط تا زیاد
سرعت تکنیک زیاد و فشار آن کم تا متوسط
24-انگشت شست و اشاره به صورت C روی بدن قرار گرفته و با نزدیک شدن انگشت شست و اشاره به سمت هم عضله یا عضلات را گرفته و از بستر بلند کرده سپس رها می کنیم. نام این تکنیک چیست؟
Thousandnanal
Figurent
Kneading
Pickingup

25- اولین تاثیر stroke را بگویید؟
پخش کردن مدیا روی بدن
ریلکس کردن فرد
سرد کردن بدن
کاهش درد
26-اهداف تکنیک های Compression ؟
گردش خون و تسکین اعصاب
رفع اسپاسم و درد
شل شدن عضلات
بهبود جریان خون و ریلکس شدن عضلات
27-در ماساژ ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟
فشار زیاد
فشار کم تا متوسط
بستگی به شرایط فرد دارد
متوسط تا زیاد
28-در چه تکنیک هایی نیاز به استفاده از روغن نیست؟
تکنیک Stroke (کشیدن)
تکنیک Tapotement (طبل زدن)
تکنیک Friction (ساییدن)
تکنیک Kneading
29-اندازه تنظیم تحت ماساژ برای هر فرد ماساژور به چه صورتی تنظیم می شود؟
140 سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت
به حالت ایستاده دست ها مشت و از ارتفاع زمین تا دست های مشت شده سطح تخت را تنظیم می کنیم
برای همه افراد یک ارتفاع مناسب و کافی می باشد
100 سانتیمتر از ارتفاع زمین تا سطح تخت
30-ماساژ سوئدی توسط یک فیزیولوژیست به نام ابداع شد؟
هنریک لینگ
اویاما
دکتر مایونجی
دن میل من