



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

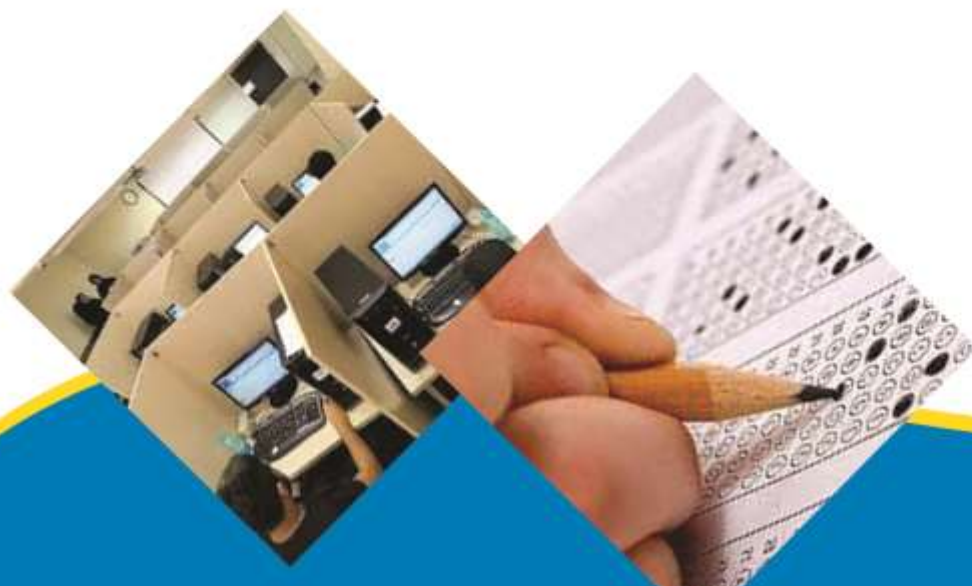
## آزمون دانشی (آنلاین - کتبی کاغذی)

### خدمات

### گروه: بهداشت و ایمنی

نام استاندارد: ماساژ سوئدی

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۴۱



۱- ماساژ سوئدی در کدام قرن شناخته شد؟ آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان

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

الف- قرن ۱۹

ب- قرن ۱۸

ج- قرن ۲۰

د- قرن ۱۷

۲- اولین بار ماساژ سوئدی توسط چه کسی و در چه سالی مورد مطالعه قرار گرفت ؟

الف- برادران تیلور ۱۷۷۶

ب- هنری لینک ۱۸۳۹

ج- هنری لینک ۱۸۰۰

د- برادران تیلور ۱۸۵۰

۳- اولین بار ماساژ سوئدی با چه نامی ابداع شد ؟

الف- ماساژ درمانی

ب- ماساژ شیاتسو

ج- ماساژ تایلندی

د- پزشکی ژیمناستیک

۴- بهداشت محیط انجام ماساژ به چه طریقی انجام می شود ؟

الف- استفاده از مواد یکبار مصرف

ب- ضد عفونی کردن مکان و محیط بعد از هر بار استفاده

ج- بستن محیط کار و عدم رفت و آمد غیر ضروری

د- استفاده از مواد یکبار مصرف، ضد عفونی کردن مکان و محیط بعد از هر بار استفاده

۵- لباس مشتری باید از چه نوعی باشد ؟

الف- لباس ساده ، آزاد ، نخی و یکبار مصرف

ب- لباس رنگی و تنگ

ج- لباس دلخواه مشتری

د- لباس ساده و پنبه ای

۶- بهتر است بعد از بیان خواسته های مشتری شما چه کاری انجام دهید ؟

الف- گوش فرا دهید و به او لبخند بزنید.

ب- خواسته های او را گوش دهید و در برگه یادداشت کنید.

ج- فقط شنونده باشید تا صحبت هایش تمام شود.

د- گوش فرا دهید به او و لبخند بزنید، فقط شنونده باشید تا صحبت هایش تمام شود.

۷- در اجرای فنون این تکنیک از روان کننده استفاده نمی شود ؟

الف- فریکشن

ب- استروکینگ

ج- پتریساز

د- ویبریشن

۸- معنی حرکت پتریساز کدام است ؟

الف- مالشی

ب- لرزشی

ج- فشاری

د- مشت و مال

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

۹- کدام حرکت را نباید بر روی کودکان انجام داد؟

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

الف- استروکینگ

ب- افلوراژ

ج- پتریساز

د- پرکاشن

۱۰- حرکات مشت و مال را با کدام قسمت بدن بر روی فرد ماساژ گیرنده انجام می دهیم ؟

الف- انگشتان پا

ب- تیغه دست

ج- انگشتان دست ، کف دست ، شست های دست

د- ساق دست

۱۱- در این تکنیک انگشتان دست کمی جمع شده و یک حفره خالی مانند فنجان در کف دست ایجاد می کند و ضربه

می زند ؟

الف- چاپ چاپ

ب- کاپینگ

ج- هکینگ

د- نیشگون

۱۲- ماساژ سوئدی با چه حرکاتی ترکیب شده است ؟

الف- حرکات عضلات

ب- حرکات پاسیو

ج- حرکات تاندون ها

د- حرکات کل بدن

۱۳- لمس آرام و سرخوردنی که برای آرامش بافت نرم می باشد ویژگی کدام حرکت است ؟

الف- افلوراژ

ب- پتریساز

ج- فریکشن

د- تاپوتمنت

۱۴- کدام حرکت به افزایش جریان خون زیر پوستی کمک می کند ؟

الف- تاپوتمنت

ب- پتریساز

ج- افلوراژ

د- فریکشن

۱۵- به حرکات کوبشی که ضربات کوتاه و متناوب با دستان است گفته می شود ؟

الف- افلوراژ

ب- تاپوتمنت

ج- فریکشن

د- پتریساز

۱۶- حرکت تاپوتمنت را با کدام قسمت بدن انجام می دهند ؟

الف- ساق دست ، کف پا

ب- نوک انگشتان

ج- مشت ، انگشتان ، کناره دست و کف دست

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

د- ساق دست ، کف پا، دستان ، انگشتان **آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان**

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

۱۷- تکنیک های مورد استفاده در ماساژ سوئدی چند مورد است؟

الف- ۵ تکنیک

ب- ۲ تکنیک

ج- ۴ تکنیک

د- ۶ تکنیک

۱۸- ریشه کلمه ماساژ از کجا آمده و به چه معنی می باشد؟

الف- از چین و به معنی حرکت دادن

ب- از هندوستان و به معنی ورزش دادن

ج- از یونان و به معنی ورزش دادن

د- از ایران و به معنی مشت و مال

۱۹- در فرانسه کلمه ماساژ چگونه تلفظ می شود؟

الف- Masser

ب- Massn

ج- Maken

د- Massa , Massin

۲۰- کدام یک از موارد زیر مربوطه به متغیرهای ماساژ می باشد؟

الف- فشار یا عمق، جهت، ریتم یا سرعت، Media

ب- حرکت، سر دادن، فشردن

ج- مچاله کردن، گرم کردن، سرد کردن

د- فشار با دست، فشار با آرنج، حرکت نیدینگ

۲۱- در ماساژ ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟

الف- کم تا زیاد

ب- متوسط تا زیاد

ج- کم تا متوسط

د- متوسط تا کم

۲۲- Media چیست و در ماساژ چه کاربردی دارد؟

الف- چوب ماساژ می باشد و جهت ماساژ کف پا استفاده می شود.

ب- به تخت ماساژ گفته می شود و جهت ماساژ کل بدن استفاده می شود.

ج- ماده ای که حین ماساژ جهت تسهیل تکنیک های دست استفاده می شود.

د- به ملحفه ای گفته می شود که روی فرد ماساژ گیرنده می اندازند و تا اتمام ماساژ استفاده می شود.

۲۳- جهت راحتی فرد ماساژ گیرنده می توان نواحی که روی آنها ماساژ انجام نمی شود را با چه چیزی پوشاند؟

الف- دستمال کاغذی

ب- پارچه

ج- پتو

د- ملحفه و حوله

۲۴- چه زمانی به تکنیک های **Stroke** که (معادل **Effleurage** است) افلوراژ اطلاق می شود؟

الف- زمانی که هدفمان دفع مایع میان بافتی به تورم و جریان لنف باشد.

ب- زمانی که هدفمان رفع اسپاسم و گرفتگی باشد.

ج- زمانی که هدفمان ریلکسیشن باشد.

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

د- زمانی که هدفمان درمان باشد. آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشمان

۲۵- پخش کردن مدیا روی بدن از تاثیرات کدام تکنیک ها می باشد؟

الف- Petrissage

ب- Compression

ج- Tapotemen

د- Stroke

۲۶- تکنیک های گروه **Stroke** ها اگر با ریتم آهسته و فشار کم اعمال شود، چه تاثیراتی دارد؟

الف- تحریکی

ب- کاهش درد

ج- ریلکسیشن و رفع اسپاسم

د- کاهش تورم

۲۷- تکنیک **Fan** جزء کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

الف- Stroke

ب- Shaking

ج- Petissage

د- Compression

۲۸- معادل انگلیسی کلمه **Petrissage** چه می باشد؟

الف- Pickingup

ب- Wringing

ج- Rolling

د- Kneading

۲۹- معنی کلمه **Kneadiz** چیست؟

الف- سر دادن

ب- ورز دادن

ج- فشار دادن

د- پرس کردن

۳۰- اجرای تکنیک **Kneading** به چه شکل می باشد؟

الف- به طور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود.

ب- در یک نقطه با حرکت دایره ای فشار کامل اعمال می شود.

ج- کف دست روی بافت عضله به صورت عمودی فشار وارد می کند.

د- با آرنج دست روی یک نقطه فشار وارد کرده و پرس می کنیم.

۳۱- سرعت انجام تکنیک **Kneading** به چه شکلی می باشد؟

الف- سرعت تکنیک زیاد و فشار آن متوسط

ب- سرعت تکنیک کم و فشار آن کم

ج- سرعت تکنیک کم و فشار آن متوسط تا زیاد

د- سرعت تکنیک زیاد و فشار آن کم تا متوسط

۳۲- 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 استخوان بلند کرده سپس رها می کنیم. نام این تکنیک چیست؟

الف- Thousanddanal

ب- Figurent

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

۳۳- اولین تاثیر **stroke** سطحی را بگویید؟

الف- پخش کردن مدیا روی بدن

ب- ریلکس کردن فرد

ج- سرد کردن بدن

د- کاهش درد

۳۴- در ماساژ ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟

الف- فشار زیاد

ب- فشار کم تا متوسط

ج- بستگی به شرایط فرد دارد

د- متوسط تا زیاد

۳۵- در چه تکنیک هایی نیاز به استفاده از روغن نیست؟

الف- تکنیک Stroke (کشیدن)

ب- تکنیک Tapotement (طبل زدن)

ج- تکنیک Friction (ساییدن)

د- تکنیک Kneading

۳۶- نام تکنیکی که از گروه **Tapotement** می باشد و از بند داخلی دست و انگشت کوچک به صورت متناوب بر

بدن ضربه می زد چه هست؟

الف- Slapping

ب- Pounding

ج- Hacking

د- Pincement

۳۷- گرفتن و تکان دادن روش اجرای کدام تکنیک ها می باشد؟

الف- Shaking

ب- Vibration

ج- Tapotement

د- Stroke

۳۸- اگر تکنیک های **Stroke** (کشیدن) با ریتم سریع و فشار زیاد اعمال شود چه تاثیراتی دارد؟

الف- تاثیرات تحریکی

ب- تاثیر روی پوست بدن

ج- تاثیر روی عضلات

د- ریلکسیشن و دفع مایع میان بافتی

۳۹- در چه تکنیک هایی بهتر است از پودر استفاده شود و یا روغن کمتر باشد؟

الف- Tapotement

ب- Stroke

ج- Petrissage

د- Shaking

۴۰- در این تکنیک که کمپرس از کف دست و یا مشت یا ساعد یا بافت تماس پیدا کرده ماسور فشار زیاد را اعمال

کرده و بر می دارد؟

الف - Circular Compress

ب - Rolling Compression

ج - Static Compression

د - Squeezing Compression

۴۱- **Topotement** واژه ای فرانسوی است و معادل کلمه انگلیسی و معنی آن چه می باشد؟

الف - Drum طبل زدن

ب - Stroke سردادن

ج - Compression کمپرس کردن

د - Kneading ورز دادن

۴۲- انجام کدام تکنیک ها روی عضلات سبب تحریک **StretchReflex** و افزایش توان عضلات می شود؟

الف - Stroke

ب - Topotement

ج - Compression

د - Petrissage

۴۳- حرکت لرزشی است که از دست به صورت عمود بر بافت بر آن وارد می شود.

الف - Fan

ب - Vibration

ج - Shaking

د - Rolling

۴۴- تکنیک **Hacking** جز کدام دسته از تکنیک ها می باشد؟

الف - compression

ب - kneadig

ج - Topotement

د - stroke

۴۵- مدیا چیست؟

الف - ماده ای تسهیل انجام تکنیک ها

ب - ضربه

ج - پودر

د - بافت

۴۶- **Media** چیست؟

الف - چوب ماساژ

ب - تخت ماساژ

ج - ماده ای که حین ماساژ جهت تسهیل حرکات دست استفاده می شود.

د - ملافه

۴۷- تکنیک **Stroke** به چه معنی است؟

الف - فشردن

ب - کشیدن دست

ج - لرزاندن

د - ضربه زدن

۴۸- معنی کلمه **Kneading** چیست ؟

الف- سر دادن

ب- ورزش دادن

ج- فشار دادن

د- پرس کردن

۴۹- کدام گزینه واژه ای فرانسوی و معادل کلمه انگلیسی **Drum** به معنی طبل زدن است؟

الف- Stroke

ب- Compression

ج- Tapotement

د- Petrissage

۵۰- تکنیک های **Tapotement** سبب تحریک کدام یک از گیرنده های مکانیکی پوست می شود؟

الف- کاهش درد

ب- کاهش تورم

ج- کاهش تون عضلات

د- کاهش خستگی

۵۱- روی قسمت های دچار **Spasticity** اعمال **vibration** ممنوع می باشد. **Shaking** در چه صورتی ممنوع

است؟

الف- با سرعت کم

ب- با سرعت زیاد

ج- به صورت طولی

د- به صورت عرضی

۵۲- نقش عضله دلتوئید قدامی چیست؟

الف- آبداکشن یا دور کردن بازو

ب- فلکشن بازو

ج- بازکردن بازو

د- نقشی در بازو ایفا نمی کند

۵۳- عضلات روتیتور کاف کدامند؟

الف- فوق خاری، تحت خاری، دلتوئید

ب- فوق خاری، گرد کوچک، تحت خاری، تحت کنفی

ج- سینه ای کوچک، دو سر بازویی، دلتوئید، گرد کوچک

د- گرد کوچک، گرد بزرگ، پشتی بزرگ، سینه ای

۵۴- کدام یک از عضلات چهارسر دو مفصل هستند؟

الف- پهن خارجی

ب- پهن میانی

ج- پهن داخلی و راست رانی

د- راست رانی

۵۵- ترومبوفلیت چیست؟

الف- تشکیل لخته در جدار عروق

ب- واریس

ج- فشار خون

د- کمبود خون



۵۶- اختلال دریچه‌های لانه کبوتری وریدها آموزشگاه فنی و حرفه‌ای آزاد ورزشمان

مجری دوره‌های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- واریس

ب- تومور

ج- فشار خون

د- پارگی رگ‌ها

۵۷- Stroke معادل کدام کلمه است؟

الف- کلمه‌ی انگلیسی است به معنی کشیدن

ب- کلمه‌ی آلمانی آلمانی است به معنی آرامش

ج- کلمه‌ی ژاپنی به معنی دراز کشیدن

د- کلمه‌ی چینی است به معنی فشار عمقی

۵۸- سیاهرگ‌های ریوی خون را به داخل چه بخشی تلمبه می‌کنند؟

الف- دهلیز راست

ب- دهلیز چپ

ج- بطن چپ

د- بطن راست

۵۹- دریچه‌ی بین دهلیز چپ و بطن چپ چه نام دارد؟

الف- سه لتی

ب- دو لتی (میترال)

ج- آئورت

د- نیمه هلالی

۶۰- دریچه‌ی خروجی بطن‌ها چه نام دارند و چند لتی می‌باشند؟

الف- میترال - دو

ب- نیمه‌هلالی - سه

ج- سیاهرگی - دو

د- ریوی - سه

۶۱- تنظیم تخت ماساژ برای هر ماسور به چه صورتی تنظیم می‌شود؟

الف- ۱۴۰ سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

ب- به حالت ایستاده دست‌ها مشت و از ارتفاع زمین تا دست‌های مشت شده سطح تخت را تنظیم می‌کنیم

ج- برای همه افراد یک ارتفاع مناسب و کافی می‌باشد

د- ۱۰۰ سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

۶۲- ویژگی‌های یک تخت استاندارد ماساژ چگونه می‌باشد؟

الف- زیبا و بزرگ باشد

ب- خوش رنگ و پهن باشد

ج- کوچک و جادار باشد

د- قابل تنظیم باشد

۶۳- نورپردازی اتاق ماساژ بهتر است به چه شکل باشد؟

الف- نور زیاد که به صورت ماساژ شونده بتابد

ب- نور ملایم و غیرمستقیم

ج- پر از نورهای رنگی

د- نور مستقیم و کم

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

۶۴- دو حفره‌ی پایینی قلب چه نام دارند؟ آموزشگاه فنی و حرفه‌ای آزاد ورزشمان

مجری دوره‌های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- بطن

ب- کبد

ج- آئورت

د- دهلیز

۶۵- کدام مورد از عضلات تشکیل دهنده‌ی قلب نمی‌باشند؟

الف- عضله‌ی دهلیزی بطنی

ب- تارهای عضلانی تخصص عمل یافته

ج- عضله‌ی سینه‌ای بزرگ

د- عضله‌ی تحریکی و هدایتی

۶۶- اعمال قلب به دلیل کدام چهار ویژگی‌های اصلی امکان‌پذیر است؟

الف- تحریک‌پذیری - خودانگیزی ذاتی - هدایت‌پذیری - عصبی

ب- تحریک‌پذیری - هدایت‌پذیری - انقباض‌پذیری - عصبی

ج- تحریک‌پذیری - هدایت‌پذیری - خودانگیزی ذاتی - قدرت عضلانی

د- تحریک‌پذیری - خودانگیزی ذاتی - هدایت‌پذیری - انقباض‌پذیری

۶۷- جهت راحتی فرد ماساژ گیرنده می‌توان نواحی که روی آنها ماساژ انجام نمی‌شود را با چه چیزی پوشاند؟

الف- دستمال کاغذی

ب- حوله

ج- پتو

د- ملحفه

۶۸- در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند اعمال کدام تکنیک‌ها، روی قفسه سینه ممنوع است؟

الف- Topotement و Vibration و Shaking

ب- T ، V و Fan

ج- Wringing ، Rolling و Kneading

د- Static ، Circular و Twising

۶۹- سیاهرگ‌های دستگاهی خون را به داخل کدام بخش تلمبه می‌کنند؟

الف- دهلیز راست

ب- دهلیز چپ

ج- بطن چپ

د- بطن راست

۷۰- حفره‌های پمپاژ با تلمبه زن قلب چه نام دارند؟

الف- بطن

ب- دهلیز

ج- دریچه

د- آئورت

۷۱- ضربان قلب یک انسان بالغ در حال استراحت چقدر است؟

الف- ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه

ب- ۵۰ تا ۶۰ بار در دقیقه

ج- ۷۰ تا ۷۵ بار در دقیقه

د- ۹۵ تا ۱۰۰ بار در دقیقه

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

۷۲- انقباض بطن قلب و انبساط بطن قلب آموزش شکل فطر و حرفه های آناپور زمی نامند؟  
مجری دوره های آموزشی ماساژ، طب سنتی و پوست و زیبایی

الف- دیاستول - سیستول

ب- سیستول - دیاستول

ج- دیاستول - دیاستول

د- سیستول - سیستول

۷۳- تکنیک کریس کراس جزء کدام دسته از تکنیک ها می باشد؟

الف- استروک (سردادن روی بدن)

ب- پتریساز

ج- ویبره

د- کمپرس

۷۴- اسکین رولینگ جزء کدام یک از دسته تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

الف- افلوراژها

ب- کمپرس ها

ج- پتریسازها

د- طبل زدن ها

۷۵- تحریک پوست، بافت های زیر جلدی و رفع چسبندگی ها از تاثیرات کدام گروه از تکنیک ها می باشد؟

الف- Petrissage

ب- Stroke

ج- Tapotement

د- Compression

۷۶- تکنیک T انگلیسی جزء کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

الف- Petrissage

ب- Stroke

ج- Compression

د- Shaking

۷۷- اجرای تکنیک **Kneading** به چه شکل می باشد؟

الف- به طور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود

ب- در یک نقطه با حرکت دایره ای فشار کامل اعمال می شود

ج- کف دست روی بافت عضله به صورت عمودی فشار وارد می کند

د- با آرنج دست روی یک نقطه فشار وارد کرده و پرس می کنیم

۷۸- در اجرای تکنیک های پتریساز طی کدام مرحله، وریدهای بافت تخلیه و با برداشتن فشار خون وارد عروق می

شود. به این طریق سبب بهبود خون رسانی پوست و عضلات می شود؟

الف- سر دادن دست

ب- فشردن

ج- ضربه زدن

د- پرس کردن

۷۹- در ماساژ سوئدی- ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟

الف- فشار زیاد

ب- فشار کم تا متوسط

ج- بستگی به شرایط فرد دارد

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

## آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

د- متوسط تا زیاد

۸۰- چه عواملی احتمال آسیب های ماساژ ستون فقرات را کاهش می دهد؟ و پوست و زیبایی

الف- وضعیت صحیح بدن و انجام تکنیک های صحیح و تخت ماساژ مناسب

ب- روی افراد سبک وزن کار کردن

ج- کار در فضای مناسب

د- کار با موسیقی بدون کلام

۸۱- در کدام تکنیک دست یا مشت یا ساعد با بافت تماس پیدا کرده و ماسور وزن بدن خود را وارد کرده و بر می دارد؟

الف- Circular Compress

ب- Rolling Compression

ج- Static Compression

د- Squeezing Compression

۸۲- در این تکنیک معمولاً دست مشت شده و دو طرف عضله قرار می گیرد، ماسور ضمن اعمال وزن روی دستان، دست ها را به سمت هم فشار داده و بافت را بین دستان فشرده می کند.

الف- Rolling Compression

ب- Circular Compression

ج- Squeezing Compression

د- Static Compression

۸۳- حرکت دست به صورت عمود بر بافت، لرزش ایجاد می کند.

الف- Fan

ب- Vibration

ج- Shaking

د- Rolling

۸۴- کدام یک از عضلات مسئول پلاننار فلکشن مچ پا هستند؟

الف- نعلی و دوقلو

ب- تیبیالیس قدامی

ج- همسترینگ

د- عضلات پروناتال

۸۵- وظیفه ی تهیه و تأمین مواد لازم برای ادامه روندهای زیستی تمام سلول های بدن و دفع مواد زاید ناشی از

متابولیسم سلولی در مسیرهای دفعی بر عهده ی کدام دستگاه بدن است؟

الف- دستگاه عصبی

ب- دستگاه گردش خون

ج- دستگاه عضلانی

د- دستگاه گوارشی

۸۶- در افرادی که مشکلات قلبی دارند اعمال تکنیک های طبل زدن روی کدام قسمت ممنوع می باشد؟

الف- روی پاها

ب- روی شکم

ج- روی کمر

د- روی قفسه سینه

۸۷- روی افراد پر مو تکنیک استروک باعث چه حالتی می شود؟

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

۸۸- سرعت انجام تکنیک در ماساژ سوئدی ریلکسی بر چه اساس است؟

۸۹- بیشترین تاثیر تکنیک **thousand hand** (هزار دست) در ماساژ سوئدی ریلکسی چه می باشد؟

۹۰- وضعیت درست ماسور ماساژ سوئدی به چه شکل می باشد؟

۹۱- سرعت انجام تکنیک **Kneading** به چه شکلی می باشد؟

۹۲- بیشترین هدف تکنیک های **Compression** (فشاری)؟

۹۳- شستشوی دست ها در چه زمانی از انجام ماساژ لازم است؟

۹۴- در کدام تکنیک با چرخش ساعد، لبه داخلی دست و انگشت کوچک به صورت متناوب به بدن برخورد می کند.

۹۵- نقش عضلات همسترینگ کدام است؟

## آموزشگاه فنی و حرفه ای آزاد ورزشان

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

الف- باز کردن زانو

ب- باز کردن مفصل ران

ج- باز کردن مفصل ران و زانو

د- خم کردن زانو، باز کردن مفصل ران

۹۶- اندازه‌ی حدودی قلب انسان چقدر است؟

الف- اندکی بزرگ‌تر از مشت بسته‌ی انسان می‌باشد.

ب- حدود ۱ تا ۲ سانتی‌متر

ج- به اندازه‌ی کلیه

د- به اندازه‌ی دو دست به هم فشرده

۹۷- قلب از چند حفره تشکیل شده است؟

الف- دو

ب- سه

ج- چهار

د- پنج

۹۸- پایه ماساژهای غربی چه سبکی از سبک های ماساژ هست؟

الف- تایلندی

ب- شیاتسو

ج- سوئدی

د- یومی‌هو

۹۹- کدام تکنیک بر روی قفسه سینه ، سبب کنده شدن ترشحات می‌شود؟

الف- Hacking

ب- Chop Chop

ج- Cupping

د- Pincement

۱۰۰- سطح حرکتی ساجیتال بدن را به چه بخش‌هایی تقسیم می‌کند؟

الف- به دو نیمه‌ی قدامی و خلفی

ب- به دو نیمه‌ی راست و چپ

ج- به دو نیمه‌ی فوقانی و تحتانی

د- هیچ‌کدام

۱۰۱- عضله‌ی دوزنقه از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف- ۲ قسمت

ب- ۵ قسمت

ج- ۳ قسمت

د- ۴ قسمت

۱۰۲- دو حفره‌ی بالای قلب چه نام دارند؟

الف- بطن

ب- کبد

ج- آئورت

د- دهلیز

۱۰۳- بطن راست و و بطن چپ به ترتیب از راست به چپ، خون را به داخل چه بخشی تلمبه می‌کند؟

[www.varzman.com](http://www.varzman.com)

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

الف- شریان ریوی (سرخرگ) - سرخرگ آبرو شکاروفنی و حرفه ای آزاد ورزشمان

ب- سرخرگ بزرگ (آتورت) - شریان ریوی (سرخرگ) آموزشی ماساز، طب سنتی و پوست و زیبایی

ج- دهلیز چپ - دهلیز راست

د- سیاهرگ چپ - سیاهرگ راست

۱۰۴- دریچه‌ی بین دهلیز راست و بطن راست چه نام دارد؟

الف- سه لتی

ب- دو لتی (میترال)

ج- آتورت

د- نیمه هلالی

۱۰۵- در ورزشکاران به دلیل هیپرتروفی فیزیولوژیک دیواره‌ی کدام بخش ضخیم‌تر می‌شود؟

الف- دهلیز چپ

ب- بطن راست

ج- دهلیز راست

د- بطن چپ