

1- ماساژ کلاسیک یا اروپایی بر پایه ----- بنا شده است.

الف) قواعد ترکیبی      ب) قواعد پزشکی      ج) قواعد سنتی      د) قواعد قومی

2- نام دیگر طب فشاری چینی چیست؟

الف) شیانو      ب) پولاسیون      ج) گراکینک      د) رفلوکولوژی

3 - مانی پولاسیون در طب چینی ----- نامیده می شود.

الف) تکنیک گرانیک      ب) فیزیولوژی      ج) ریکی      د) پولاسیون

4- مرغوب ترین نوع روغن برای ماساژ و درمان آن کدام است؟

الف) روغن های معدنی      روغن های معطر      ج) روغن حیوانی      د) روغن های گیاهی

5 - روغن های مخصوص درمان چه خواصی دارند؟

الف) برای شفافیت پوست      ب) برای تغذیه پوست      ج) برای تغییر رنگ مو      د) هیچکدام

6 - خواص روغن خردل برای درمان کدام بیماری ها است؟

الف) پیت - صفرا - واتا - باد      ب) پیتا - صفرا - کات - بلغم

ج) وات - بادوکانا - بلغم      د) کافایی - بلغم - واتا - صفرا

7 - خواص روغن کنجد را نام ببرید؟

الف) روغن کنجد بیرنگ است      ب) روغن کنجد غلیظ است

ج) روغن کنجد چسبندگی ندارد      د) روغن کنجد سبک است

8- روغن گیاهی به منظور چه کاری انجام می شود؟

الف) جنبه تغذیه پروتئین دارد      ب) جنبه درمانی و ریلکس دارد

ج) جنبه حس راحتی و خواب دارد      د) جنبه آرامش و حس راحتی دارد

9 - نام شیوه های اساسی ماساژ در مجموع چه نام دارد؟

الف) روش رومی      ب) روش سنتی      ج) روش سوئدی      د) روش کلاسیک

10 - مراحل ماساژ نوازشی باید به چه شکلی صورت پذیرد؟

الف) به آرامی و آهستگی      ب) به آرامی ماساژ داده و صحیح انجام شود

ج) به طریق ماساژ مالش      د) سریع و پشت سر هم

11 - ماساژ های نوازشی با ریتم ----- و ----- حرکت در دقیقه صورت می گیرد

الف) 30 و 35 حرکت در دقیقه      ب) 40 و 45 حرکت در دقیقه

ج) 30 و 40 حرکت در دقیقه      د) 20 و 35 حرکت در دقیقه

12 - چند نوع ماساژ مالشی وجود دارد؟

الف) 11 نوع      ب) 6 نوع      ج) 8 نوع      د) 7 نوع

13 - ماساژ مالشی اره ای بیشتر در کدام قسمت بدن انجام می شود؟

الف) دست ها و پاه ها      ب) پا ها و ستون فقرات      ج) گردن و شانه ها      د) الف و ب

14 - مشت و مال طولانی مناسب کدام قسمت بدن است؟

الف) در قسمت شانه و گردن      ب) در قسمت بازو      ج) در قسمت ران      د) قسمت ب و ج

15 - ماساژ لرزشی برای چه افرادی مناسب نیست؟

الف) کودکان      ب) زنان باردار      ج) سالمندان      د) در زمان پریود

16 - فواید ماساژ حرکتی چیست؟

الف) رفع سر درد - رفع کوفتگی - رفع خستگی

ب) رفع خستگی - رفع کوفتگی - رفع استرس - رفع گرفتگی عضلات

ج) رفع استرس - رفع خستگی

د) رفع کوفتگی - رفع خستگی - رفع استرس

17 - پتریساز معمولاً به چه حرکاتی گفته می شود؟

الف) به قسمت ورزشی بالای بازو می گویند

ب) به حرکت های کششی گویند

ج) به ضربه زدن گفته می شود

د) هیچکدام

18 - برای آرامش مفاصل شانه ای چه حرکت هایی بهتر است؟

الف) حرکت کششی

ب) حرکات کششی

ج) حرکت ضربه ای

د) حرکات چرخشی

19 - کدام عضو بدن بیشتر در معرض ضربه های فیزیکی است؟

الف) پاها

ب) صورت

ج) دست ها

د) چشم

20 - روغن مخصوص پوست های خشک کدام نوع بهتر است؟

الف) روغن جوانه گندم و بادام

ب) روغن سنتی

ج) روغن تخم کتان

د) روغن زیتون

21 - برای آرامش چشم ها روغن ----- مناسب تر است.

الف) روغن مایع

ب) روغن معدنی

ج) روغن گیاهی

د) روغن ترکیبی

22 - روش پایانی ماساژ کل بدن چگونه است؟

الف) به وسیله حوله

ب) به وسیله پتو

ج) ملحفه خیس

د) به وسیله کیسه شنی

23 - روغن کتان مناسب چه نوع پوستی است؟

الف) پوست جوان

ب) پوست پیر

ج) پوست خشک

د) پوست چرب

24 - روغن مناسب پوست چرب چیست؟

الف) روغن بادام    ب) روغن زیتون    ج) روغن کتان    د) روغن کنجد

25 - روغن های بادام و جوانه مناسب پوست ----- است

الف) پوست چرب    ب) پوست افتاده    ج) پوست خشک    د) پوست نرمال