

1- جهت آسان نمودن کار مشتری بهتر است چه کارهایی را قبل از شروع کار انجام دهیم؟

الف) شناخت امراض داخلی

ب) اندازه قد و وزن

ج) نداشتن بیماری خاص

د) پیر کردن کارتکس شرح حال مشتری

2 - بهترین و مناسب ترین لباس برای مشتری کدام است؟

الف) از پارچه های ساتن و براق

ب) از پارچه های یکبار مصرف و راحت

ج) از لباس های گشاد و یکسره

د) از لباس های تنگ و چسبان

3 - سرویس بهداشتی مشتری در کدام قسمت قرار بگیرد بهتر است؟

الف) وسایل بهداشتی را به خود مراجعه کننده محدودا تحویل می دهیم

ب) در قفسه های مخصوص قرار می دهیم

ج) در اتاق استراحت پرسنل

د) از لباس های تنگ و چسبان استفاده شود

4 - روش های مناسب دیگر جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ چیست؟

الف) شنا

ب) اسکی

ج) ایروبیک

د) پیاده روی

5- برای بالا بردن ارتقاء ذهن باید چه کاری انجام داد؟

الف) توانمندی ذهنی به همراه ورزش کششی

ب) توانمندی و قدرت بدنی با تمرین نرمش

ج) توانمندی ذهنی به همراه قدرت یادگیری

د) هیچکدام

6 - در حرکات نرمشی ----- بر روی فعل و انفعال متقابل اثر می گذارد

الف) بر روی ماهیچه

ب) بر روی قلب

ج) بر روی عضلات

د) بر روی ریه

7 - به چه حرکاتی در ورزش حرکات کششی گفته می شود؟

الف) به حرکاتی که همراه نرمش باشد

ب) حرکاتی که همراه آرامش است

ج) الف و ب

د) حرکاتی که به طور منظم و به آرامی انجام می گیرد

8 - تقویت ذهن و تمرکز بیشتر چه تاثیری در ماساژ گیر می گذارد؟

الف) کمک به شناخت بیشتر ماساژ

ب) کمک به شل شدن عضلات

ج) کمک به ریلکس

د) کمک به درمان سریع

9 - بهتر است در چه مواقعی در ورزش از حرکات کششی استفاده کنیم؟

الف) در هنگام راه رفتن

ب) قبل و بعد از ورزش

ج) در هنگام دویدن

د) در هنگام دم و باز دم

10 - ورزش های کششی بیشترین تاثیر را روی کدام قسمت از بدن می گذارد؟

الف) کشاله ران

ب) بر روی مچ و کف پاها

ج) لگن و ستون فقرات

د) بر روی عضلات و بافت های آن

11 - درمان زمان ماهیچه هایی که دچار پیچیدگی شده اند چقدر است؟

الف) درمان ندارد

ب) باید جراحی شود

ج) با نرمش بهبود می یابد

د) با ماساژ بهتر میشود

12 - دستگاه عصبی بدن از چند بخش تشکیل شده است؟

الف) دو بخش

ب) پنج بخش

ج) سه بخش

د) چهار بخش

13 - دستگاه عصبی مغزی از چه چیزی تشکیل شده است؟

الف) مرکز نخاع

ب) مرکز عصبی

ج) مرکز عضلانی

د) هیچکدام

14 - اسکلت اصلی بدن از ----- تشکیل شده است.

الف) تنفس ها (ب) استخوان ها (ج) بینایی ها (د) مویرگ ها

15 - آناتومی از چند بخش تشکیل شده است؟

الف) سه بخش (ب) پنج بخش (د) دو بخش (د) یک بخش

16 - عملکرد ویژه استخوان های بدن چیست؟

الف) دارای واکنش های کلی (ب) دارای اسفنج لایه ای

ج) دارای بافت ها و عصب ها (د) دارای رنگ های متفاوت

17 - استخوان ها از ترکیبات چون ----- تشکیل شده اند.

الف) از ترکیب پروتئین ها و آب (ب) از لایه داخلی و متخلخل

ج) از ترکیب فسفر (د) از به هم چسبیدن ذرات ریز استخوان ها

18 - تراکم استخوان چیست؟

الف) به لایه خارجی توپر استخوان گفته می شود (ب) به نحوه ترکیب بندی استخوان گفته می شود

ج) به استخوان های ثابت بدن گفته می شود (د) به تعداد استخوان های توپر گفته می شود

19 - استخوان های بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف) 8 قسمت اصلی (ب) 2 قسمت اصلی (ج) 5 قسمت اصلی (د) 4 قسمت اصلی

20 - استخوان های نا منظم شامل چه قسمت هایی است؟

الف) مهره ستون فقرات و پاره ای از استخوان های سر (ب) ساقه دست و پاره ای از استخوان ها

ج) ساقه دست و پاره ای از استخوانها (د) کف پا و دنده های سینه

21 - استخوان های کوتاه بدن شامل کدامی نواحی می شوند؟

الف) استخوان لگن و پاها

ب) مچ دست - مچ پا که به شکل مکعب منظم است

ج) مچ دست - ستون فقرات لگن

د) استخوان گردن - مچ دست که به شکل مستطیل منظم است

22 - عضله های اصلی بدن را نام ببرید؟

الف) عضله صاف - عضله ارادی - عضله حرکتی - عضله قلبی

ب) عضله صاف ب - عضله مخطط - عضله ارادی - عضله قلب

ج) عضله حرکتی - عضله ارادی - عضله قلبی - عضله مخطط

د) عضله ثابت - عضله ارادی - عضله قلبی - عضله حرکتی

23 - نام دیگر عضله مخطط.....

الف) عضله ماهیچه ای      ب) عضله عصبی      ج) عضله اسکلتی      د) عضله لمسی

24 - کوچکترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

الف) یک سلول ترکیبی      ب) یک سلول خونی      ج) یک سلول تکثیری      د) یک سلول عضلانی

25 - به صورت کلی چند عضله اصلی وجود دارد؟

الف) 5 عضله اصلی      ب) 7 عضله اصلی      ج) 4 عضله اصلی      د) 3 عضله اصلی