



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

**نمونه سؤالات:**

**ماساژ سنگ**

**کد استاندارد: ۳۱۰۰۱۰۰۴۷۰۰۳۲۵۵۳**

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- چه هنگام باید از اعمال ماساژ خودداری کرد؟  
الف- زمانی که مدت طولانی از عمل جراحی گذشته است .

ب- زمانی که به استراحت و خواب کافی نیاز دارد

ج- اگر مستعد رقیق شدن خون و بیماری قلبی هستید

د- اگر گرفتگی عضلانی داریم

۲- زنان کدام جامعه در هنگام قاعدگی از سنگ های مختلف استفاده می کردند؟

الف -زنان سرخ پوست

ب -زنان رومی

ج -زنان مصری

د -زنان شرق دور

۳- رومیان برای رفع خستگی و درد بدن سنگ های گرم را در کجا قرار می دادند؟

الف -در حمام ها

ب -در رختخواب

ج -در معابد

د -در تخت های سنگی

۴- کدام قشر از جامعه سنگ ها را در آب جوشانده و با نوشیدن آب املاح مورد نیاز بدن خود را تامین می کردند ؟

الف -رومیان

ب -سرخ پوستان

ج -شرق دور و اروپا

د -زنان مصری

۵- متداول ترین سنگ ماساژ کدام است ؟

الف -بازالت

ب -سنگ رودخانه ای

ج -سنگ یشم

د -سنگ مرمر

۶- کدام نوع سنگ منشأ آتش فشانی دارد ؟

الف -بازالت

ب -سنگ یشم

ج -سنگ رودخانه ای

د -سنگ آهکی

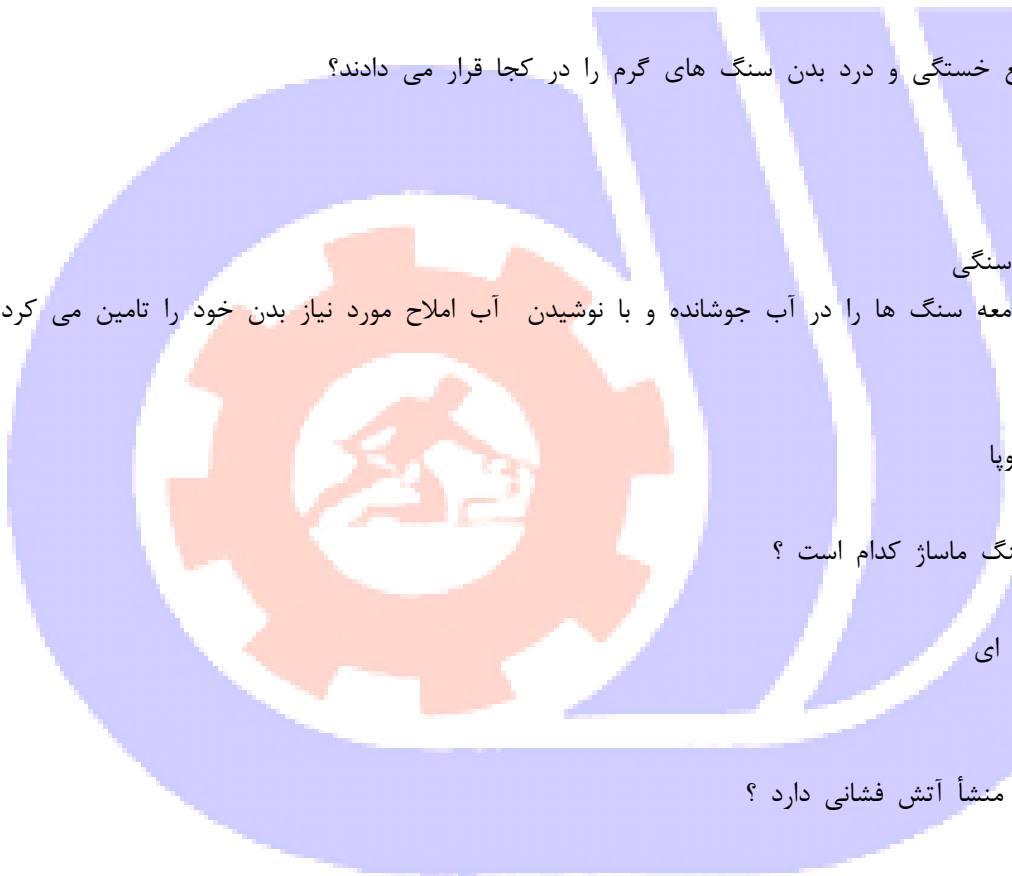
۷- رنگ سنگ بازالت بیشتر کدام است ؟

الف -خاکستری ، سیاه ، سبز تیره

ب -قرمز، نارنجی

ج -صورتی کم رنگ

د -آبی ، صورتی



۸- فضای ماساژ باید چگونه باشد ؟

الف - رنگ های تند

ب - اتاق سرد

ج - رنگ های ملایم و هوای بسیار گرم

د - تمیز و ساکت و رنگ ملایم

۹- هیتر مناسب برای ماساژ موضعی چند لیتر باید باشد ؟

الف - کوچک ۶-۸ لیتری

ب - بزرگ ۱۸-۲۲ لیتری

ج - متوسط ۱۰ لیتری

د - خیلی بزرگ ۲۰ لیتری

۱۰- اولین گزینه در مقدمات ماساژ سنگ کدام است ؟

الف - سنگ

ب - روغن

ج - الکل

د - هیتر

۱۱- هنگام خارج کردن سنگ ها از درون دستگاه و قرار دادن روی بدن فرد لازم است ؟

الف - با فاصله از تخت باشیم

ب - حتماً کنار تخت باشیم تا از افتادن جلوگیری کنیم.

ج - افتادن سنگ مشکلی ایجاد نمی کند.

د - توجه ما فقط به فرد باشد.

دمای سنگ ها چه زما باید کنترل شود ؟

الف - پیش از قرار دادن روی بدن

ب - هنگام گذاشتن روی بدن

ج - زمانی که زیر بدن قرار دارند.

د - زمانی که در دستگاه گرمکن قرار دارند.

۱۲- دمای سنگ های ثابت روی بدن به سنگ های مالش دهنده باید چگونه باشد؟

الف - کمتر

ب - بیشتر

ج - برابر

د - خیلی بیشتر

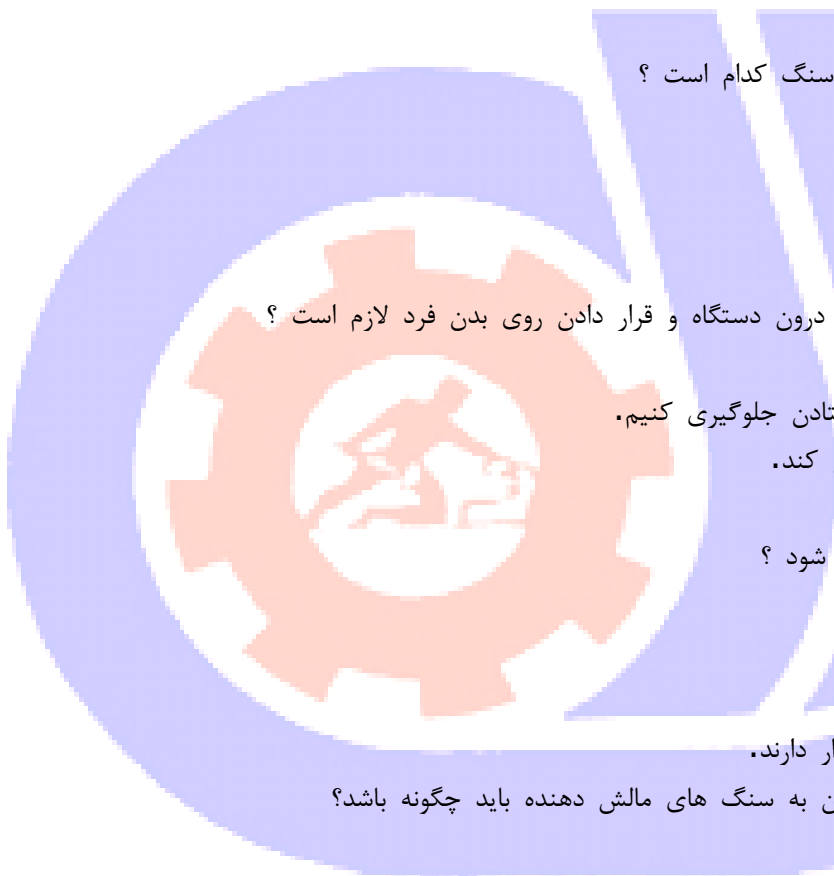
۱۳- بهترین راه برای گرم کردن سنگ ماساژ کدام است ؟

الف - استفاده از هیتر

ب - ظرف فلزی لعاب دار

ج - استفاده از آتش

د - استفاده از ششوار



۱۴- استفاده از هیترهای برقی کوچک در ماساژ سنگ باعث:

الف - دشوار شدن تنظیم دما می شود.

ب - امکان ضد عفونی آنها وجود ندارد

ج - آسان نمودن کار ، ضد عفونی و بهداشت می شود

د - حمل راحت سنگ های می شود

۱۵- کدام گزینه در کاربرد ماساژ سنگ صحیح است ؟

الف - ابتدا سنگ ها با آب نمک پاکسازی ، آبکشی ، خشک و سپس گرم می شوند.

ب - اول گرم می شوند بعد آبکشی شوند

ج - نیازی به پاکسازی و آبکشی نمی باشد

د - فقط کافی است گرم شوند

۱۶- سه مورد اول آداب قبل از شروع ماساژ به ترتیب کدامند ؟

الف - ایجاد آرامش در مشتری و عادت به محیط - گرفتن شرح حال - تعویض لباس

ب - خارج نمودن لنز و زیورآلات، شستن دست های خود - شرح حال

ج - تعویض لباس مشتری - گرفتن شرح حال - خارج نمودن لنز

د - خارج نمودن زیورآلات - گرفتن شرح حال - شستن دست های خود

۱۷- کدام یک از بیماری های پوستی واگیردار است ؟

الف - اگزما

ب - زرد زخم

ج - پسوریازیس

د - خشکی پوست

۱۸- در فرم پذیرش مشتری از اولویت ها است ؟

الف - سوابق ازدواج و فرزندان

ب - سوابق محصولات بهداشتی آرایشی استفاده شده

ج - تعداد دفعات ماساژ

د - سوابق بیماری ها

۱۹- کدام گزینه در تاثیر ماساژ بر ماهیچه درست است ؟

الف - کاهش گردش خون و ترمیم مشکلات کشیدگی و پارگی بافت ماهیچه ای

ب - کاهش خاصیت ارتجاعی عضلات

ج - بازکردن اسپاسم های عضلات

د - تولید سلول های خونی

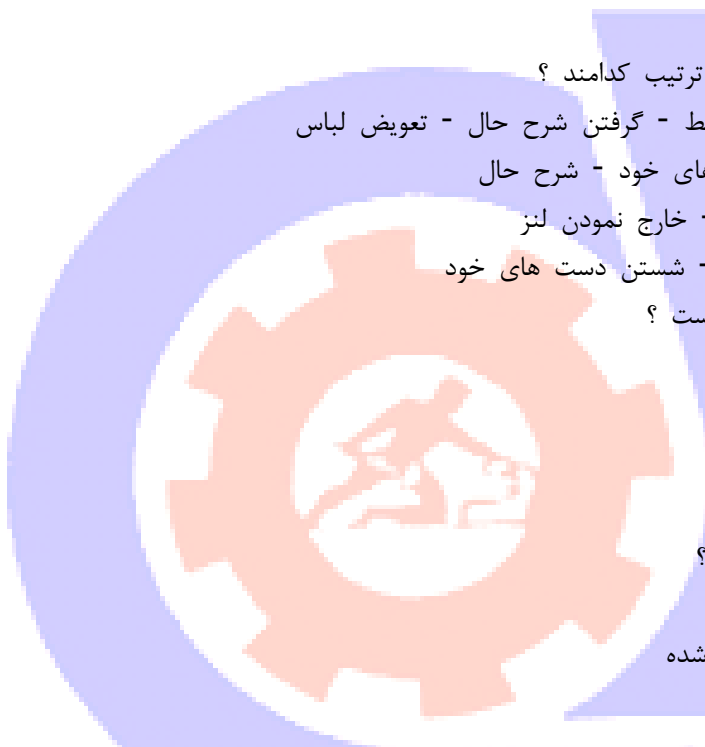
۲۰- برای درمان بیماری ها از تحریک کدام نقاط در بدن استفاده می کنند ؟

الف - مریدین ها

ب - ماهیچه ها

ج - پوست

د - غدد



۲۱- ماساژ سنگ از کدام طریق، بدن و ذهن را هماهنگ می کند؟

الف - ماهیچه ها

ب - پوست

ج - مریدین ها

د - گردش خون

۲۲- کدام سیستم راهی برای پاک کردن ناخالصی ها و آلودگی های بدن است ؟

الف - مریدین ها

ب - سیستم لنفاوی

ج - سیستم عصبی

د - سیستم گردش خون

۲۳- یکی از حساس ترین نقاط در ماساژ صورت کدام است ؟

الف - گونه ها

ب - زیر و پشت گوش ها

ج - شقیقه ها

د - پیشانی

۲۴- کدامیک از فواید استفاده از سنگ های سرد است ؟

الف - افزایش تحریکات پوستی

ب - رفع اخلاط درون بافتها

ج - افزایش دمای بدن

د - سرد کردن بدن

۲۵- مدت زمان قراردادن سنگ های سرد روی بدن چقدر است ؟

الف - ۱۰ دقیقه

ب - ۲۰ دقیقه

ج - ۱۵ دقیقه

د - ۳۰ دقیقه

۲۶- اثر فیزیکی ماساژ سنگ داغ کدام است؟

الف - آرامش ذهنی کاهش درد و رفع استرس

ب - افزایش انعطاف مفاصل - رها سازی انقباض عضلات و اسپاسم ها

ج - بهبود بیماریهای خواب - کاهش تنش عضلانی

د - رفع اسپاسم و برطرف کننده افسردگی

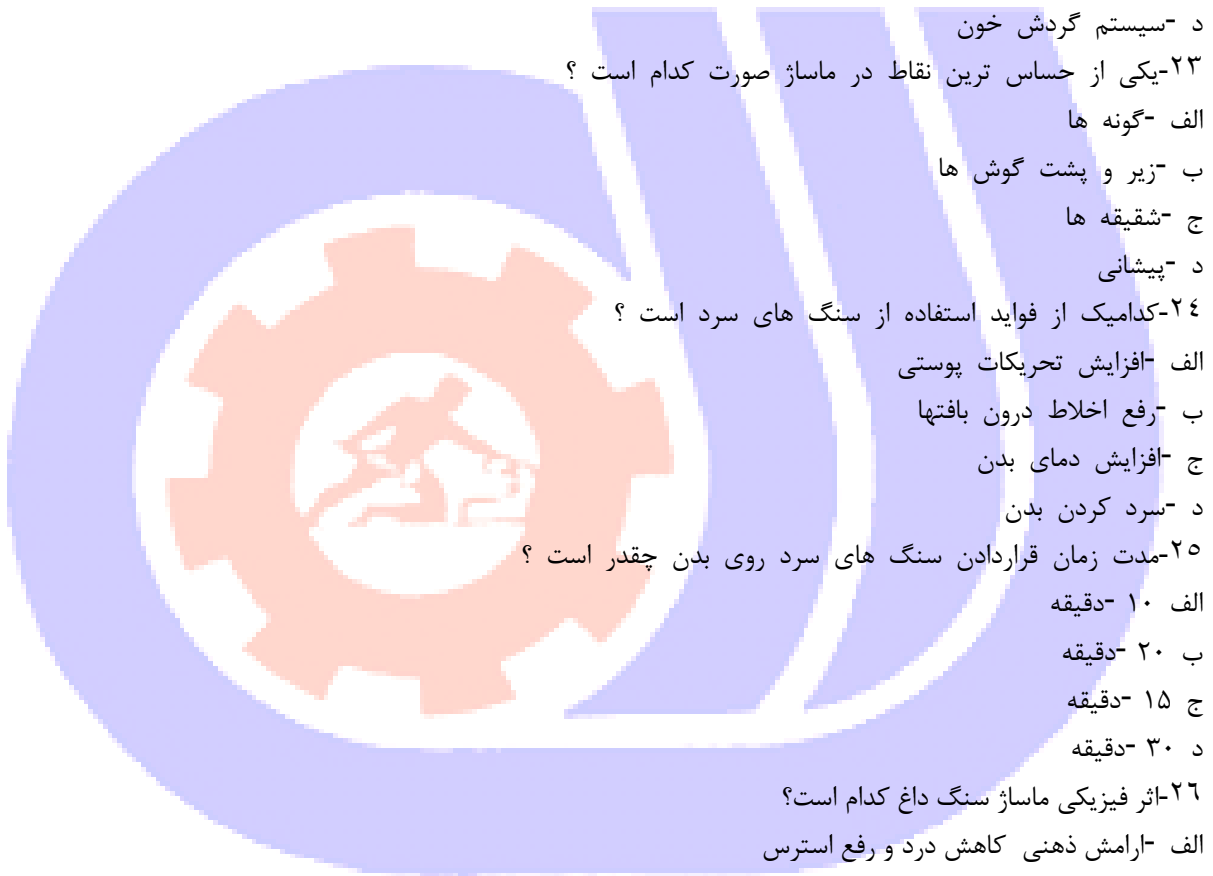
۲۷- آرامش ذهنی - بهبود جریان خواب - بر طرف کننده تشویش و اضطراب و افسردگی جزو کدام دسته از اثرات ماساژ سنگ

قرار دارد؟

الف - اثرات روانی

ب - اثرات فیزیولوژی

ج - اثرات فیزیکی



د - اثرات معنوی

۲۸- مهمترین اصل مهم هرگونه مشاوره در ماساژ سنگ چیست؟

الف - توجه کامل و حرفه ای به سلامت روح و بدن ماساژ گیرنده

ب - قیمت مناسب

ج - توضیح مراحل کار و خواص سنگها برای ماساژ گیرنده

د - شرح بیماریها و درمان آنها

۲۹- کدام قسمت بدن هنگام ماساژ سنگ دراپینگ می شود؟

الف - پشت کمر

ب - روی پاها

ج - همه قسمتها بجز منطقه ای که ماساژ می دهیم

د - به خواست مشتری دراپینگ نمیکنیم

۳۰- آیا بهداشت در محیط کسب و کار ماساژ و همچنین سلامت برای ماساژدهنده و مشتریان یک ضرورت است؟

الف - بله، رعایت بهداشت جزو قوانین و ضرورت های بهداشت و سلامت فردی و محیطی است

ب - بهداشت برای زیبایی بیشتر اماکن قابل توجه کارفرماست

ج - خیر رعایت بهداشت فقط برای مشتریان الزامی است

د - رعایت بهداشت فردی سلیقه ایست و یک ضرورت نیست

۳۱- نکته ایمنی مهم در ماساژ سنگ داغ قبل از شروع ماساژ چیست؟

الف - حتما باید سنگ قبلا از استفاده حرارت آن روی بازو تست شود

ب - مورد الف و ج صحیح میباشد

ج - هرگز روی پوست برهنه ماساژ داده نشود

د - سنگ ها در آب داغ غوطه ور شوند

۳۲- آیا گرفتن رزومه فرد در ماساژ سنگ اجباری است؟

الف - آگاه شدن از سوابق فرد در همه سبکهای ماساژ اجباری است

ب - در ماساژ کمپرس اجباری به دانستن نیست

ج - به عهده فرد گذاشته میشود

د - باید حتما به صورت کتبی پرسیده شود

۳۳- برای اطمینان از نیازهای مشتری و مشخص شدن اهداف ماساژ چه کاری باید انجام داد؟

الف - اجرای یک ماساژ تخصصی

ب - مشورت با یک پزشک

ج - مشاوره و رزومه گیری کامل

د - استفاده از روغن های ضد درد برای اطمینان از حصول نتیجه

۳۴- اگر شخص ماساژ گیرنده دچار فشار خون و گرم مزاج باشد کدام گزینه برای او مناسب است؟

الف - ماساژ سنگ بازالت

ب - ماساژ با سنگ مرمر

ج - ماساژ با سنگ نمک

د - ماساژ با سنگ آتشفشانی

۳۵- آیا در طول ارائه خدمات ماساژ با سنگ استفاده از ملحفه بر روی بدن فرد ضروری است ؟

الف - ضروری نیست چون در طول ماساژ فرد دچار گرمزدگی می‌شود.

ب - برای نگهداری گرما در اندام ها، ضروری است.

ج - ملحفه مانع اجرای صحیح ماساژ می‌شود.

د - فقط عضوی که ماساژ گرفته را می‌پوشانیم.

۳۶- کجا باید شاخص دما را در دستگاه گرم کن نگه دارید؟

الف - در سمت چپ

ب - در سمت راست

ج - در جلو

د - در وسط

۳۷- کدام مرحله صحیح ترین روش بعد از اتمام کار است ؟

الف - دستگاه گرم کن را از پریز برق جدا کنید

ب - دما سنج و سنگ ها را از دستگاه گرم کن خارج شود

ج - آب را از دستگاه گرم کن تخلیه کنید

د - یک حوله تازه در دستگاه قرار دهید

۳۸- چه چیزی می تواند برای گرم کردن سنگ های شما استفاده کند؟

الف - دستگاه مایکروویو

ب - دستگاه گرم کن

ج - یک اون توستر

د - همه موارد بالا

۳۹- درجه حرارت امن برای گرم کردن سنگهای شما چیست؟

الف - ۱۲۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت

ب - ۱۰۰ تا ۱۲۵ درجه فارنهایت

ج - ۱۴۵ تا ۱۶۰ درجه فارنهایت

د - ۸۰ تا ۹۰ درجه فارنهایت

۴۰- نکته ایمنی دستگاه گرم کن کدام است ؟

الف - مجهز به سیستم خاموش کننده خودکار باشد

ب - از یک کفپوش غیرلغزنده و یا یک حوله ی سفید کف دستگاه گرم کن استفاده نمایید

ج - حتما از دما سنج استفاده کنیم

د - همیشه از اب گرم برای پر کردن دستگاه استفاده کنیم.

۴۱- چرا بهتر است از یک حوله ترجیحا سفید برای کف دستگاه استفاده کنیم ؟

الف - تا کثیفی و الودگی خودش را زودتر نشان دهد

ب - از صداهای ایجادشده از به هم خوردن سنگ‌ها هنگام جابه جایی آن ها جلوگیری می‌کند، همچنین می‌توانید سنگ ها را روی

حوله سفید در زیر آب راحت تر تشخیص دهید

- ج -رنگ سفید رنگ استاندارد است
- د -رنگ سفید آرامبخش است و از استرس ماسور در هنگام ماساژ جلوگیری می کند.
- ۴۲- زمان مناسب گرم کردن مجدد سنگ ماساژ جهت استفاده برای همان مشتری چقدر است ؟
- الف - طی ۳الی ۴ دقیقه سنگ ها آماده استفاده مجدد هستند
- ب - زمان معینی ندارد
- ج - پنج دقیقه برای گرم شدن مجدد سنگ ها لازم است
- د - به دمای آب و دماسنج بستگی دارد
- ۴۳- امتحان دمای سنگ ها چگونه است ؟
- الف - سنگ ها را نزدیک صورت نگه میداریم
- ب - دمای سنگ ها باید طوری باشد که شما احساس راحتی کنید، یعنی حداقل بتوانید برای ۵ ثانیه آن را در دستان خود نگه دارید
- ج - سنگها را داخل آب سرد خنک می کنیم
- د - از مشتری میزان گرمای سنگ را سوال می کنیم
- ۴۴- سریع ترین راه خنک کردن سنگ در صورت نبودن دستگاه فریز در ماساژ سنگ سرد کدام است ؟
- الف - در داخل یک ظرف پر از اب یخ قرار میدهیم
- ب - در یخچال می گذاریم
- ج - سنگ مرمر در دمای محیط خنک باقی میماند
- د - وجود دستگاه فریز الزامی است
- ۴۵- یا تعداد سنگها و بزرگی و کوچکی آنها در زمان گرم شدن آنها تاثیر دارد ؟
- الف - خیر تاثیری ندارد
- ب - بله مدت زمان هر سنگ با دیگری ممکن است متفاوت باشد
- ج - سنگهای بزرگ سریع تر گرم میشوند
- د - چون همه سنگها از جنس بازالت هستند در یک درجه به گرمای مورد نظر می رسند
- ۴۶- بهتر است وسایل کار در ماساژ سنگ هر چند وقت یکبار ضد عفونی کرد ؟
- الف - هفته ای یکبار
- ب - بعد از استفاده برای هر مشتری
- ج - روزانه
- د - به صورت ماهیانه دستگاه گرم کن شسته شود
- ۴۷- دستگاه گرم کن سنگ چگونه ضد عفونی می شود ؟
- الف - توسط ضد عفونی کننده های ثبت شده
- ب - فرو بردن در آب ژاول
- ج - فرو بردن در آب وایتکس
- د - شستشو با پودر و آب گرم
- ۴۸- دستگاه گرم کن سنگ باید چه ویژگی هایی داشته باشد ؟
- الف - مجهز به تایمر باشد



- ب - مجهز به دما سنج باشد
- ج - مخزن آب داشته باشد
- د - مجهز به سیستم هشدار باشد
- ۴۹- کدام گزینه صحیح برای شروع کار است؟
- الف - ۳ مرتبه استروک سریع با سنگ گرم، برگردان سنگ تکرار و در پایان استروک با پشت دست خود.
- ب - ۳ مرتبه استروک سریع با سنگ گرم و سپس استروک با پشت دست خود را برمیگردانیم سنگ تکرار کنید.
- ج - با استروک از پشت دست خود شروع کنید و سپس ۳ بار استروک سریع با سنگ گرم کنید، تکرار سنگ را برمیگردانیم کنید.
- د - هیچ کدام از موارد فوق صحیح نمیباشد
- ۵۰- در اجرای تکنیک های ماساژ ترکیب سنگ و دست باید چگونه باشد
- الف - در ماساژ سنگ تکنیک ها به صورت ۵۰/۵۰ باید با دست و سنگ همراه شود
- ب - در ماساژ سنگ تکنیک ها باید فقط با سنگ اجرا شوند
- ج - در ماساژ سنگ تکنیک ها باید با صلاحدید ماساژ دهنده از دست استفاده شود
- د - در ماساژ سنگ تکنیک ها فقط با دست اجرا میشوند
- ۵۱- از کدام تکنیک ها بیشتر در ماساژ سنگ ها استفاده میشود ؟
- الف - تکنیک استروکها - فریکشن استاتیک و چرخشی
- ب - تکنیک افلوراژ - پتریسازها
- ج - تکنیک ویبریشن
- د - تکنیک های مشت مال فشاری
- ۵۲- معمولا به چند وضعیت ماساژگیرنده در ماساژ سنگ داغ انجام میگیرد؟
- الف - دو وضعیت - وضعیت دمر و طاقباز
- ب - سه وضعیت - وضعیت پهلو و طاقباز و دمر
- ج - چهار وضعیت - دمر طاقباز و نشسته
- د - دو وضعیت - نشسته و خوابیده
- ۵۳- آیا تکنیک فشار ثابت در ماساژ سنگ اجرا میشود؟
- الف - با سنگ استیک یا کناره سنگ تکنیک اجرا میشود
- ب - به علت وزن بیشتر سنگ نیازی به اعمال تکنیک فشار ثابت نیست
- ج - تکنیک فشار ثابت به دلیل ایجاد درد در ماساژ سنگ استفاده نمیشود
- د - با سنگ بزرگ و سطح صیقلی فشار ثابت را وارد میکنیم
- ۵۴- کدام چیدمان طرح مناسبی برای سنگهای ثابت بر روی کمر است؟
- الف - طرح درستی وجود ندارد
- ب - سنگها را بر اساس بدن فرد چیدمان میکنیم
- ج - ۲ ردیف از ۴ سنگ و ۱ سنگ ساکروم
- د - ۲ ردیف از ۶ سنگ و ۱ سنگ ساکروم
- ۵۵- از کدام یک از روشهای ذیل توسط سنگ استفاده نمیکنیم؟

الف Tapotement -

ب- Effleurage

ج- Wringing

د- Petrissage

۵۶- کدام تکنیک همیشه در شروع ماساژ سنگ استفاده می شود؟

الف- Tapotement

ب- Compression

ج- Effleurage

د- Wringing

۵۷- کدام تکنیک ماساژسنگ داغ در بی خوابی مفید است؟

الف- Tapotement

ب- Effleurage

ج- Vibration

د- Compression

۵۸- آیا ماساژ سنگ باعث درد در مشتری می شود؟

الف - احساس درد در ماساژ طبیعی است

ب - در ماساژ های سنگ هر گونه احساس و ایجاد درد غیرحرفه ای است

ج - با احساس درد به مشتری توصیه میکنیم به پزشک مراجعه کند

د - عضو دردناک را ماساژ نمی دهیم

۵۹- حرکت چرخشی با سنگ به روی عضلات چگونه اعمال می شود؟

الف - حرکت های دایره ای با سطح کناری سنگ در روی عضلات بزرگ بالاتنه

ب - حرکت و لمس با پشت انگشتان دست با فشار و ریتم در سطح عضله

ج - حرکت سنگ به صورت دایره ای روی بافت تا به عمق نفوذ کرده و به هدف که تاندون، لیگامان و عضله برسد

د - ترکیب حرکت سنگ و کف دست با هدف استفاده از وزن بدن برای فشار بیشتر

۶۰- آیا تکنیک کوبه ای در ماساژ سنگ روی بدن استفاده می شود؟

الف - ضربات فقط به روی استخوانها اعمال می شود چون مقاوم تر هستند

ب - ضربات می تواند تقریباً در هر قسمت از بدن استفاده شود بجز بر روی استخوانها

ج - ماساژ کوبه ای فقط بر روی ناحیه کمر اجرا می شود

د - هرگز از ماساژ کوبه ای در ماساژ سنگ استفاده نمی شود

۶۱- چگونه مقدار فشار مورد استفاده در اجرای ماساژ سنگ را کنترل می کنیم؟

الف - میزان فشار فقط با تشخیص ماساژ دهنده اعمال می شود

ب - اعمال فشار بدون ایجاد درد، و فشار بیشتر به مناطق عضلانی با پرسش از مشتری

ج - فشارها را فقط در پایان ماساژ استفاده می کنیم

د - مقدار فشاری باید در حدی باشد که درد قابل تحملی ایجاد کند

۶۲- در ماساژ سنگ به روش غربی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

الف - سه، پنج، هفت

ب - ۴ الی ۵ بار

ج - ۳ بار

د - ۷ بار

۶۳- در ماساژ سنگ اولین نوع دست ورزی چیست؟

الف - افلوراژها

ب - پتریسازها

ج - تکنیک های فشاری

د - تکنیک فشاری و کوبشی

۶۴- در ماساژ سنگ به روش شرقی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

الف - سه ، پنج ، هفت بار

ب - سه بار

ج - ۷ بار

د - ۵ بار

۶۵- وقتی سنگها داغ باشند در حین ماساژ از کدام تکنیک برای ملایم کردن حرارت استفاده میکنیم؟

الف - در تکنیک تغییر ایجاد نمی کنیم چرا که سنگها به مرور خنک می شوند

ب - تکنیک های فشاری

ج - تکنیک استروک ملایم

د - از یک ظرف آب یخ برای خنک کردن سنگها استفاده میکنیم

۶۶- از چه چیزی برای پاک کردن سنگها استفاده می کنند؟

الف - ضد عفونی کننده دست

ب - صابون ضد باکتری

ج - پودر لباسشویی

د - آب و صابون

۶۷- سنگ بازالت حاوی کدام عنصر است ؟

الف - مس و آهن

ب - آهن و منیزیم

ج - تیتانیوم

د - فلز روی

۶۸- کدام نوع محصول را می توانید با سنگ داغ استفاده کنید؟

الف - لوسیون ماساژ

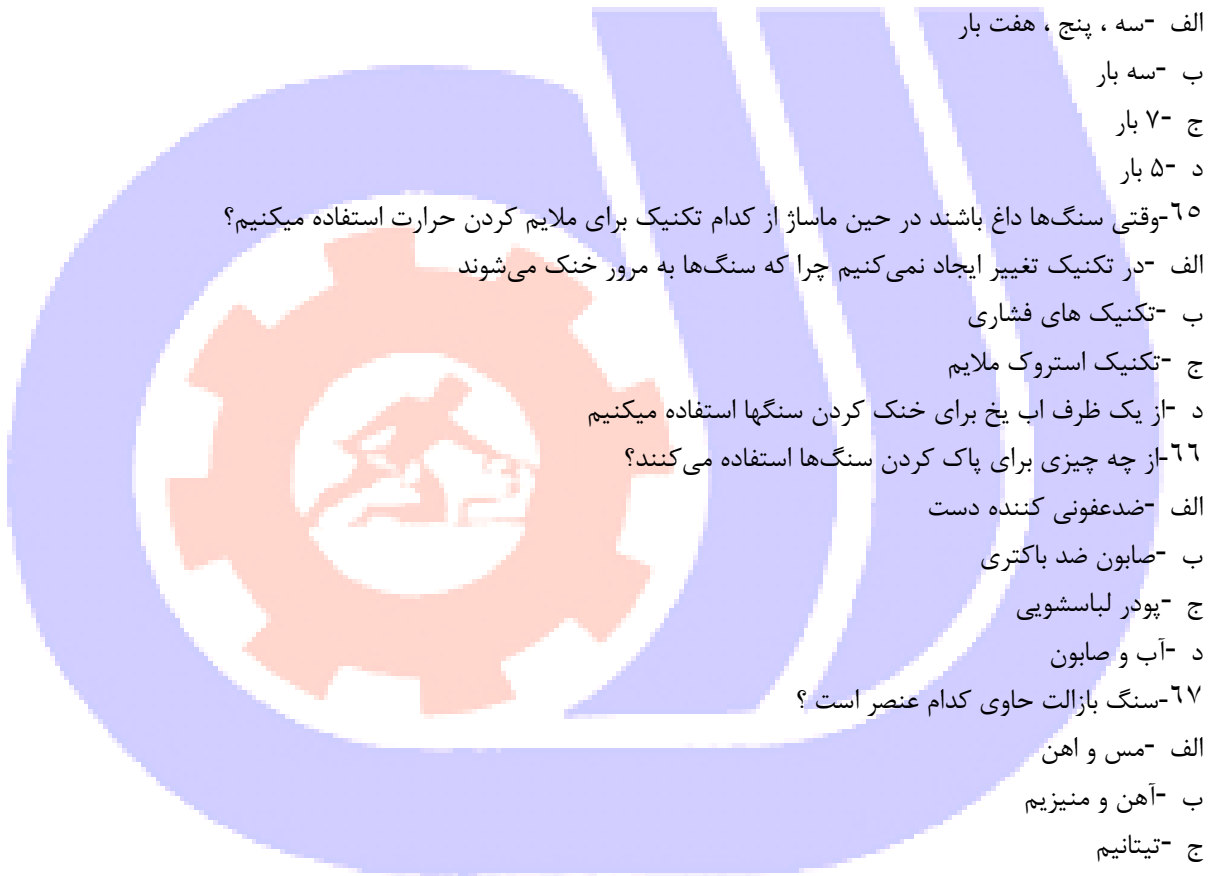
ب - ژل ماساژ

ج - روغن ماساژ

د - پودر ماساژ

۶۹- سنگ هایی را در طول یک روز استفاده می شود چگونه ضد عفونی می کنید؟

الف - با آب و صابون



- ب -اب و الكل  
ج -روغن درخت چای  
د -همه موارد فوق را میتوان استفاده نمود  
۷۰- کدام سنگ‌های صاف و متراکم برای سنگ داغ استفاده می شود؟

- الف -سنگ مرمر  
ب -سنگ رودخانه  
ج -شبالزت  
د -سنگهای قیمتی  
۷۱- کدام یک از سنگ های زیر را می توان برای ماساژ سنگ سرد استفاده کرد؟

- الف -سنگ اشفشانی  
ب -سنگ رودخانه ای  
ج -سنگ مرمر  
د -سنگهای قیمتی  
۷۲- برای انجام ماساژ سنگ داغ حدودا چند سنگ مورد نیاز است؟

- الف - ۱۰-۲۰ سنگ  
ب - ۳۰-۴۰ سنگ  
ج -سنگهای ۴۰-۵۰  
د -بستگی به عضلانی بودن فرد ماساژ گیرنده دارد  
۷۳- اکثر سنگ‌های موجود در مجموعه شما باید چقدر بزرگ باشند؟

- الف -کف دست شما  
ب -اندازه گریپ فروت  
ج -اندازه یک میز شام  
د -به بزرگی یه تخم مرغ  
۷۴- مهمترین ابزار در ماساژ سنگ چیست؟

- الف -ابزارهای چوبی و پلاستیکی  
ب -انواع سنگ  
ج -روغن ها  
د -تخت مناسب

- ۷۵- فرایند ماساژ سنگ در چه فضایی امکان پذیر است ؟  
الف -این فضا مجهز به پرزبرق برای روشن کردن دستگاه گرم کن سنگها باشد  
ب -فضا باید دارای تهویه و مجهز به سیستم سرما و گرما دهنده باشد  
ج -فضا قابل شستشو و نظافت باشد

- د -از رنگهای روشن و آرامش بخش در محیط استفاده شود  
۷۶- بستر مناسب برای اجرای ماساژ سنگ کدام است ؟

- الف -بر روی تخت استاندارد

- ب - بر روی تشک قابل انعطاف
- ج - روی زمین سفت
- د - روی هر تختی میتوان اجرا نمود
- ۷۷- پاک سازی و شارژ سنگها چند نوع است؟
- الف - نمک - اب - آتش - کریستال
- ب - سنگ نمک - ماکروبو - زیر خاک
- ج - خورشید - ماه - ماکروبو
- د - اب و الکل - آتش - زیر نور ماه
- ۷۸- مضرات پاکسازی سنگ با نمک کدام است ؟
- الف - انرژی منفی را به خود جذب میکند
- ب - نمک با سنگ واکنش نشان می دهد و باعث می شود که سنگ ترک بردارد.
- ج - نمک باعث خنثی شدن اثرات سنگ می شود.
- د - باعث الودگی محیط زیست می شود
- ۷۹- مضرات پاکسازی سنگ با آتش کدام است ؟
- الف - چون باید سنگ را روی آتش گرفت حرارت باعث می شود سنگ بشکند
- ب - انرژی منفی را خنثی میکند
- ج - باعث سوزاندن میکروبوهای روی سنگ می شود
- د - ایجاد سوختگی می کند
- ۸۰- بهترین روش پاکسازی و شارژ سنگ ها چیست؟
- الف - غوطه ور کردن سنگها در آب و الکل
- ب - سنگ ها را در زیر نور ماه بگذاریم
- ج - سنگ را با آب معدنی شسته و با هیچ دستمال و هیچ حوله ای خشک نکنید و آن را در نور خورشید قرار داده تا سنگ خشک و شارژ شود
- د - سنگها را در آتش گذاشته کنیم
- ۸۱- زمان مناسب برای ماساژ سنگ چقدر نظر گرفته شده؟
- الف - زمانی مابین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه
- ب - ۶۰ دقیقه
- ج - ۹۰ دقیقه
- د - با درخواست مشتری متفاوت است
- ۸۲- طراحی مناسب فضا برای ماساژ سنگ از کدام نظر قابل اهمیت است ؟
- الف - باید دستگاه گرم کن در موقعیت نزدیک با تخت باشد
- ب - از نظر تور محیط باید اتاق تاریک باشد
- ج - باید دستگاه گرم کن نزدیک به تخت و پریز برق باشد
- د - اتاق مجهز به دستگاه پخش صوت باشد
- ۸۳- چگونه می توان سنگ های ثابت را بر روی کف پاهای خود نگه داشت؟

- الف - پوشاندن کیسه مخصوص در اطراف پا و سنگ
- ب - یک باند پارچه ای را در اطراف پا و سنگ قرار دهید
- ج - یک باند کشی را دور پا و سنگ قرار دهید
- د - همه موارد فوق

۸۴- قبل از ماساژ با سنگ گرم به هر قسمت از بدن همیشه باید چه کاری انجام شود؟

- الف - ماساژ عمومی به هر قسمت بدن انجام شود
- ب - اطمینان حاصل کنید که روغن را به کل بدن اغشته شده
- ج - افلوراژز دهیم
- د - دما را دو بار چک کنید

۸۵- کدام عبارت صحیح میباشد؟

- الف - اگر سنگ برای دست های شما گرم است، سنگ را بر روی بدن قرار نمی دهید.
- ب - هنگام ماساژ دادن می توانید یک سنگ گرم را بدون واسطه روی پوست قرار دهید.
- ج - هنگامی که سنگ گرم می شود باید جایگزین شود.
- د - اگر سنگ داغ بود روغن بیشتری به بدن برای کمک به حفاظت از سوختگی اضافه میکنیم

۸۶- کدامیک از موارد زیر یک درمان ماساژ سنگ داغ را محدود می کند؟

- الف - بحث و گفتگو در هنگام انجام ماساژ
- ب - افت اسکار کمتر از ۶ ماه

ج - زمانی که بدن مو داشته باشد

د - یک مشتری سالم با استخوان های شکننده

۸۷- خواص درمانی حرارت سنگها چیست؟

الف - ماهیچه ها را شل میکند

ب - گردش خون را افزایش می دهد

ج - غلظت درد باعث تولید متابولیت های سمی می شود

د - همه موارد فوق

۸۸- قبل از گرفتن ماساژ داغ سنگ، چه افرادی باید به دنبال توصیه دکتر باشند؟

الف - زنان حامله

ب - افراد مسن تر

ج - افرادی که اضافه وزن دارند

د - هیچ کدام از موارد فوق

۸۹- چه زمانی اقدام به گرم کردن سنگ های خود میکنید قبل ماساژ؟

الف - یک ربع قبل ماساژ باید دمای سنگها به حرارت مناسب رسیده باشد

ب - حداقل یک ساعت قبل از قرار ملاقات شما

ج - قبل ماساژ ، آنها باید از شب قبل گرم شوند

د - هیچکدام از موارد فوق درست نیستند

۹۰- یک راه خوب برای تصمیم گیری در مورد اینکه آیا سنگ برای استفاده بیش از حد گرم است؟



- الف - تست آن را در برابر بازو یا صورت خود مانند یک بطری بچه
- ب - از ماساژ گیرنده سوال میکنیم
- ج - باید بتوانید ۵ ثانیه سنگ را در داخل ارنج دست خود نگه دارید
- د - همه موارد بالا امکان پذیر است
- ۹۱- چرا شما در طول ماساژ سنگ داغ ، نگران نگه داشتن تماس با مشتری خود نیستید؟
- الف - چون که یک سنگ همیشه در تماس با مشتری ماست
- ب - مهم نیست چون شما آنها را به مدت زیاد لمس نمی کنید
- ج - در ماساژ سنگ گرم برای انجام این کار، تماس بیش از حد وجود دارد
- د - هیچ کدام از موارد فوق
- ۹۲- در ماساژ سنگ داغ به روش غربی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا میکنید ، حرکت سنگ باید به کدام سمت باشد ؟
- الف - به سوی پاها
- ب - به سمت قلب
- ج - به سمت خطوط انرژی
- د - به سمت چاکراها
- ۹۳- به کدام واکنش مشتری در طول ماساژ سنگ داغ باید توجه نمود ؟
- الف - احساس خواب الودگی برای فرد خطرناک است
- ب - احساس آرامش بخش و دلنشین
- ج - واکنش های حیاتی مشتری در طول ماساژ بدون ایجاد مزاحمت برای آرامش و ریلکسی ماساژ دهنده کنترل شود
- د - فشار خون مشتری را کنترل میکنم
- ۹۴- چرا پس از اجرای تکنیک با سنگ ، اجرای تکنیک پتریساز ارزشمند است ؟
- الف - چون با ترشح سروتونین در خون باعث برطرف کردن آلام روحی در زمان بهبودی می گردد
- ب - چون بیشترین اثر را در تخلیه و پر کردن عروق خونی و فضاها و کانال های لنفاوی به همراه می آورد
- ج - عامل ترشح هورمون های بازسازی کننده می شوند
- د - شخص بعد از بهبودی نیاز به یک ماساژ عمیق تر دارد
- ۹۵- در اجرای تکنیک ها در ماساژ سنگ آیا باید وضعیت بدن (body mechanic) ماساژ دهنده رعایت شود؟
- الف - رعایت وضعیت بدن و ارگونومی در همه مراحل ماساژ برای ماساژ دهنده الزامی است
- ب - در ماساژ سنگ با توجه به مشتری و نوع ماساژ به تشخیص خودمان عمل می کنیم
- ج - خیر چون باعث اتلاف وقت مشتری می شود
- د - چون حرکات پویا هستند اجباری در رعایت نداریم
- ۹۶- محل قرار گرفتن سنگ بزرگ در ماساژ سنگ داغ کدام قسمت بدن است؟
- الف - در انتهای کمر روی استخوان خاجی (Sacrum)
- ب - روی عضلات بزرگ
- ج - روی مهره های گردنی
- د - روی کف دست
- ۹۷- (Finger Stone) برای کدام قسمت بدن به کار می رود؟

- الف - روی مهر های کمر  
 ب - لابلائی انگشتان دست و پا  
 ج - روی صورت  
 د - پشت گوشها  
 ۹۸- تعداد سنگهای (Finger Stone) چقدر است ؟

الف - ۱۴ عدد

ب - ۸ تایی

ج - ۲۲ تایی

د - ۱ عدد

- ۹۹- چرا نباید سنگها را نباید هیچ گاه روی بدن برهنه قراردهیم ؟

الف - چون از روی بدن سر می خورد

ب - چون بدن دچار سوختگی میشود

ج - سنگها زود حرارت خود را از دست می دهند

د - سنگها به راحتی از روی بدن جابجا نمی شوند

- ۱۰۰- در ماساژ سنگ داغ به روش شرقی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا میکنید، حرکت سنگ باید به کدام سمت باشد ؟

الف - به سوی انتهای اندامها

ب - به سمت قلب به سمت مرکز بدن

ج - در پاها به سمت انتهای اندام و در تنه به سمت قلب

د - در برخی اندامها به سمت قلب و در برخی به سمت انتهای اندام

- ۱۰۱- کدام مورد جزء منع ماساژ سنگ محسوب می گردد؟

الف - افراد مبتلا به سرماخوردگی

ب - گرفتگی های عمیق

ج - کوتاه شدن عضله

د - افراد مبتلا به افسردگی

- ۱۰۲- چه خطراتی در قرار دادن سنگهای گرم ثابت روی پشت وجود دارد؟

الف - آنها می توانند بر روی گردن سر بخورند

ب - اگر آنها خیلی گرم باشند، می توانند مشتری را بسوزانند

ج - ممکن است روی گردن سر بخورند و یا اینکه مشتری را بسوزانند

د - هیچ خطری در این رابطه وجود ندارد

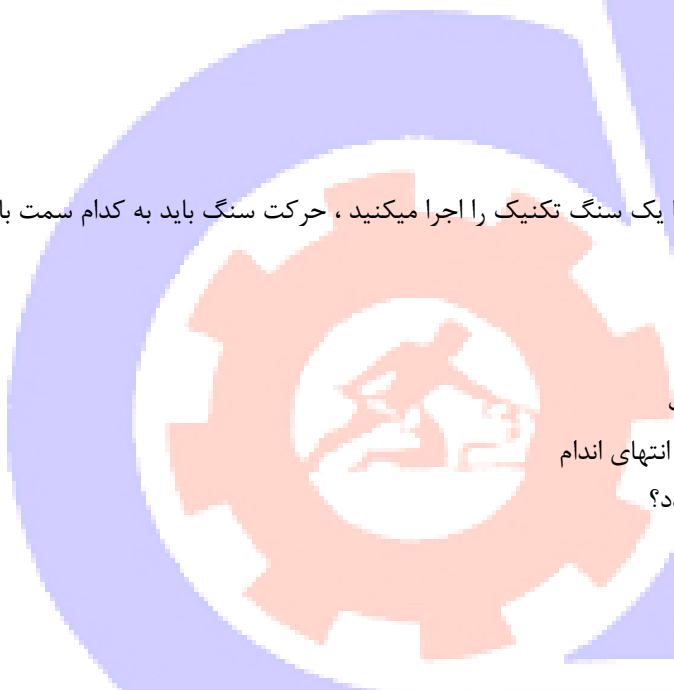
- ۱۰۳- گزینه درست را انتخاب کنید ؟

الف - در ماساژ با سنگ داغ به دلیل گرما از فشار زیاد بی نیاز می شویم

ب - در ماساژ با سنگ داغ به دلیل وجود سنگ باید از فشار بیشتری استفاده کنیم

ج - چون سنگها خیلی داغ هستند نباید روی بدن فشار دهیم

د - سنگهای اشفشانی را بدلیل سطح ناصاف داشتن بر روی بدن فشار نمیدهیم





- ۱۰۴- آیا در حین ماساژ وقتی از مشتری جدا می شویم تا سنگ های جدید بگیریم باید زمان را نگه داریم؟
- الف - زمان های تلف شده در ارائه خدمات از قبل لحاظ شده
- ب - زمان را نگه می داریم تا حقی از مشتری ضایع نشود
- ج - هزینه زمان تلف شده را برای فرد محاسبه می کنیم
- د - زمان را نگه می داریم یا به زمان ارائه خدمات اضافه میکنیم
- ۱۰۵- آیا در ماساژ سنگ داغ باید از مشتری سوال شود تا متوجه شویم که نیاز به فشار بیشتر یا کمتری دارد؟

الف - خیر نیازی به بررسی نیست

ب - بله حتما باید از مشتری بپرسیم

ج - از وضعیت مشتری خودمان متوجه میشویم

د - در ماساژ سنگ داغ گرما ما را از اعماق فشار بیشتر بی نیاز میکند

۱۰۶- کدام یک از موارد زیر تاثیر استفاده از سنگ های سرد است؟

الف - آرامش بخش انتهایی عصبی حسی

ب - تحریک و تونینگ

ج - انقباض مویرگ ها

د - عضلات را نرم و ریلکس می کند

۱۰۷- کاربرد متداول سنگ های گرم و سرد کدام یک از اثرات زیر را دارد؟

الف - انعطاف پذیری

ب - آرامش بخش

ج - توان بخشی عضلات

د - آرام بخش اعصاب حسی

۱۰۸- در چه سالی ماساژ سنگ داغ به عنوان ماساژ درمانی به محبوبیت رسید در امریکا؟

الف - سال ۱۹۸۳

ب - ۱۹۹۳

ج - ۲۰۰۰

د - ۱۷۳۵

۱۰۹- کجا می توان سنگ هایی را که در ماساژ سنگ گرم استفاده می شود تهیه کرد؟

الف - آنها باید به طور خاص از شرکت های عرضه ماساژ سفارش داده شوند

ب - شما می توانید آنها را در یک معدن سنگ پیدا کنید

ج - شما باید آنها را توسط رودخانه خودتان پیدا کنید

د - در دامنه کوههای آتشفشانی

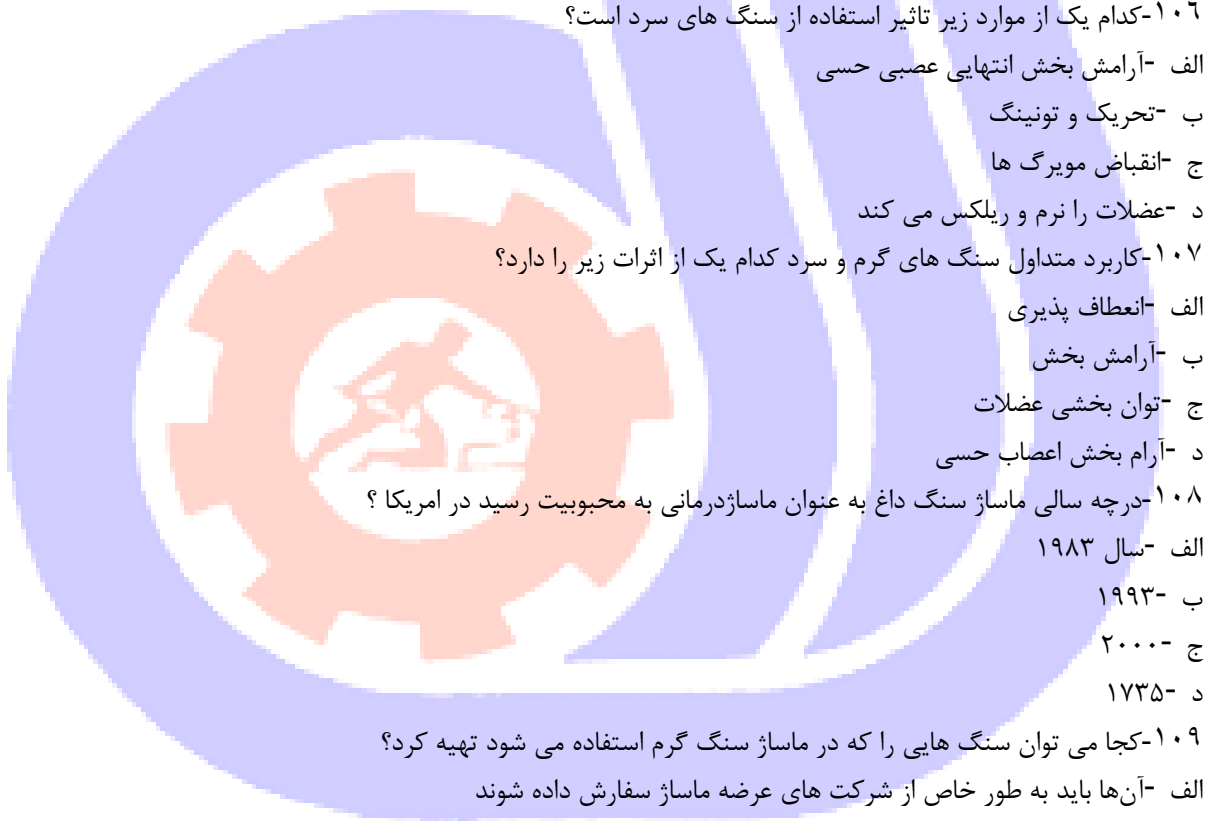
۱۱۰- سنگ های ثابت را در کدام قسمت می توانیم قرار دهیم؟

الف - روی چاکراها

ب - در کنار ستون فقرات

ج - روی کف دست

د - بر روی چاکرا، ستون فقرات و کف دست



۱۱۱- چرا سنگ های ثابت باید با احتیاط خاصی مورد استفاده قرار گیرند؟

الف - وزن سنگ می تواند بافت را آسیب برساند

ب - سنگها ممکن است در صورت جابجایی مشتری، حرکت کنند

ج - سنگها می توانند لغزش و سقوط کنند

د - چون ممکن است بدن مشتری را دچار سوختگی کنند

۱۱۲- ماساژ سنگ معمولا با توجه به بافت عضله برای مردان و زنان متفاوت است؟

الف - خیر ، چون عضله فقط در اندازه بزرگ می شود

ب - بله ، چون عضله فشرده تر است

ج - بله، فیبرهای عضله زنان کوتاه و فشرده است

د - بله، ولی بستگی به نوع فعالیت آنها دارد

۱۱۳- ماساژ سنگ در کدام سنت جامعه هند به کار گرفته می شده است؟

الف - ایورودا

ب - نی شین

ج - شیاتسو

د - توینا

۱۱۴- در کدام یک از کشورها، از سنگهای گدازه‌ای مستقیم بر روی بدن استفاده می شده است ؟

الف - چین و ژاپن

ب - هاوایی و آمریکای شمالی

ج - هند و ایران

د - روم و یونان

۱۱۵- سنگ درمانی مدرن توسط چه کسی به کار گرفته و کشف شده است؟

الف - جالینوس پزشک

ب - پر هنریک لینگ

ج - این سینا

د - مری نلسون

۱۱۶- ترکیب سنگ و گرما و لمس بیشتر در کدام تمدنهای باستان دیده میشود ؟

الف - مصریان - پزشکی ایورودا- چینی ها، بومیان آمریکایی و هاوایی

ب - چین و ژاپن و آسیای شرقی

ج - تمدن و فرهنگ بین النهرین

د - بومیان و سرخپوستان امریکا

۱۱۷- درمان سنتی ترکیب سنگ و گرما برای کدام بیماری زنان استفاده می شده است؟

الف - رفع گرفتگی عضلانی زنان در زمان قاعدگی

ب - درمان سیاتیک و کمردرد

ج - درمان دردهای زایمان

د - سردرد های میگرنی



۱۱۸- کدامیک از موارد زیر از ممنوعیات ماساژ سنگ داغ است؟

الف - اختلال خواب

ب - اضطراب

ج - افسردگی

د - بارداری

۱۱۹- ماساژ دهنده برای انجام ماساژ سنگ بر روی بدن نیاز به چه علمی دارد؟

الف - دانش کافی در آناتومی و فیزیولوژی بدن

ب - دانش در مورد ماهیچه

ج - دانش در مورد پوست

د - دانش در مورد انواع ماساژ

۱۲۰- چه افرادی گزینه های خوبی برای ماساژ با سنگ داغ هستند؟

الف - کسانی که مبتلا به دیابت و رگهای واریسی هستند

ب - کسانی که گرفتگی های عضلانی دارند

ج - کسانی که مبتلا به بیماری های خاص مثل سرطان هستند

د - کسانی که دچار سرماخوردگی هستند

۱۲۱- در ماساژ سنگ ناحیه ستون فقرات، چرا لازم است که دو انگشت از مهره های کمر فاصله بگیریم؟

الف - چون بعد از دو سانت فاصله عضله شروع می شود

ب - چون این مورد از حوزه کار برای ماساژ دهنده ها خارج است و به عهده کاردرمانها و پزشکان متخصص می باشد

ج - بخاطر حساسیت بالا سریع دچار گرفتگی می شود.

د - نخاع را به خطر می اندازد.

