

کد استاندارد: ۳۱۰۰۱۰۰۴۷۰۰۳۰۵۳۵۳۲

ماساژ سنگ ۵۰ سوال با پاسخ

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

الف) ضدعفونی کننده دست (ب) صابون ضد باکتری

ج) پودر لباسشویی * (د) آب و صابون

۲- سنگ بازالت حاوی کدام عنصر است؟

الف) مس و آهن * (ب) آهن و منیزیم

ج) تیتانیوم (د) فلز روی

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

الف) لوسیون ماساژ (ب) ژل ماساژ * (ج) روغن ماساژ (د) پودر ماساژ

۴- سنگ هایی را در طول یک روز استفاده میشود چگونه ضدعفونی می کنید؟

الف) با آب و صابون (ب) آب و الکل

ج) روغن درخت چای * (د) همه موارد فوق را میتوان استفاده نمود

۵- کدام سنگ های صاف و متراکم برای سنگ داغ استفاده می شود؟

الف) سنگ مرمر (ب) سنگ رودخانه * (ج) شبازالت (د) سنگهای قیمتی

۶- کدام یک از سنگ های زیر را می توان برای ماساژ سنگ سرد استفاده کرد؟

الف) سنگ آتشفشانی (ب) سنگ رودخانه ای * (ج) سنگ مرمر (د) سنگهای قیمتی

۷- برای انجام ماساژ سنگ داغ حدوداً 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

۸- 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

۹- مهمترین ابزار در ماساژ سنگ چیست؟

الف) ابزارهای چوبی و پلاستیکی * (ب) انواع سنگ (ج) روغن ها (د) تخت مناسب

۱۰- فرایند ماساژ سنگ در چه فضایی امکان پذیر است؟

* الف) این فضا مجهز به پریر برق 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

۱۱- 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 می توان اجرا نمود

۱۲- پاک سازی و شارژ سنگها چند نوع است؟

* الف) نمک - آب - آتش - کریستال

ب) سنگ نمک - ماکروویو - زیر خاک

ج) خورشید - ماه - ماکروویو

د) آب و الکل آتش زیر نور ماه

۱۳- مضرات پاکسازی سنگ با نمک کدام است؟

الف) انرژی منفی را به خود جذب می کند

* 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

۱۴- 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 می کند

ج) باعث سوزاندن میکروب های روی سنگ می شود

د) ایجاد سوختگی می کند

۱۵- 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

۱۶- 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

۱۷- 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 رور 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

۱۸- 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
۱۹- 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

۲۰- 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

۲۱- کدام قسمت بدن هنگام ماساژ سنگ دراپینگ میشود؟

الف) پشت کمر (ب) روی پاها

*ج) همه قسمتها بجز منطقه ای که ماساژ می دهیم (د) به خواست مشتری دراپینگ نمی کنیم

۲۲- 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

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

الف) حتما باید سنگ قبلا از استفاده حرارت ان روی بازو تست شود *ب) مورد الف و ج صحیح میباشد

ج) هرگز روی پوست برهنه ماساژ داده نشود (د) سنگ ها در اب داغ غوطه ور شوند

۲۴- 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

۲۵- 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

۲۶- 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

۲۷- 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 می شود. (ب) ملحفه مانع اجرای صحیح ماساژ می شود.

*ج) برای نگهداری گرما در اندام ها، ضروری است. (د) فقط عضوی که ماساژ گرفته را می پوشانیم.

۲۸- 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

۲۹- 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 آغشته شده

ج) افلوراژ دهیم (د) دما را دو بار چک کنید

۳۰- 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 می کنیم

۳۱- 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

۳۲- خواص درمانی حرارت سنگها چیست؟

الف) ماهیچه ها را شل می کند (ب) گردش خون را افزایش می دهد

ج) غلظت درد باعث تولید متابولیت های سمی می شود *د) همه موارد فوق

۳۳- 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

۳۴- چه زمانی اقدام به گرم کردن سنگ های خود می کنید 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

۳۵- 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

۳۶- 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
۳۷- در ماساژ سنگ داغ به روش غربی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا می کنید، حرکت سنگ باید به کدام سمت باشد؟

الف) به سوی پاها *ب) به سمت قلب ج) به سمت خطوط انرژی د) به سمت چاکراها

۳۸- به کدام واکنش مشتری در طول ماساژ سنگ داغ باید توجه نمود؟

الف) احساس خواب آلودگی 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 می کنیم

۳۹- چرا پس از اجرای تکنیک با سنگ، اجرای تکنیک پتريساژ ارزشمند است؟

الف) چون با ترشح سروتونین در خون باعث برطرف کردن آلام روحی در زمان بهبودی میگردد

*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 میشوند

د) شخص بعد از بهبودی نیاز به یک ماساژ عمیق تر دارد

۴۰- 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

۴۱- 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

۴۲- 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 برمی گردانیم 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 برمی گردانیم

کنید.

د) هیچ کدام از موارد فوق صحیح نمی باشد

۴۳- 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

۴۴- معمولاً به چند وضعیت ماساژ گیرنده در ماساژ سنگ داغ انجام می گیرد؟

*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

۴۵- آیا تکنیک فشار ثابت در ماساژ سنگ اجرا می شود؟

*الف) با سنگ استیک یا کناره سنگ تکنیک اجرا می شود

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 نمی شود

د) با سنگ بزرگ و سطح صیقلی فشار ثابت را وارد می کنیم

۴۶- کدام چیدمان طرح مناسبی برای سنگهای ثابت بر روی کمر است؟

الف) طرح درستی وجود ندارد (ب) سنگها را بر اساس بدن فرد چیدمان می کنیم

ج) ۲ ردیف از ۴ سنگ و ۱ سنگ ساکروم *د) ۲ ردیف از ۶ سنگ و ۱ سنگ ساکروم

۴۷- از کدام یک از روشهای ذیل توسط سنگ استفاده نمی کنیم؟

*الف) Tapotement (ب) Effleurage (ج) Wringing (د) Petrissage

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

الف) Tapotement (ب) Compression

*ج) Effleurage (د) Wringing

۴۹- کدام تکنیک ماساژ سنگ داغ در بی خوابی مفید است؟

الف) Tapotement *ب) Effleurage

ج) Vibration (د) Compression

۵۰- از کدام تکنیک ها بیشتر در ماساژ سنگ ها استفاده می شود؟

*الف) تکنیک استروکها فریکشن استاتیک و چرخشی (ب) تکنیک افلوراژ پتریسازها

ج) تکنیک ویریشن (د) تکنیک های مشت مال فشاری