

سوالات ماساژ تای

حداقل زمان برای یک جلسه ماساژ تای در معتبرترین کلینیکهای ماساژ تایلند چقدر است؟

نیم ساعت

یک

یک و نیم ساعت ☐ ☒

دو ساعت

در ماساژ یک و نیم ساعت تایلندی، بخش جلویی بدن، پشت بدن، سر و گردن به ترتیب چند

دقیقه از جلسه ماساژ را به

خود اختصاص میدهند.

چهل - چهل - ده

پنجاه - بیست - بیست

چهل - سی - بیست

پنجاه - سی - ده ☐ ☒

کدام عضله در حرکت نیم پل تحت کشش قرار میگیرد؟

دو سر رانی

راست رانی ☐ ☒

نیم غشایی

نیم وتری

کدام عضله در تمرین بالا کشیدن تنه به سمت زانو در وضعیتی که پاها صاف باشند تحت کشش

قرار میگیرد؟

پشتی بزرگ

دوزنقه

همسترینگ

پشتی بزرگ-دوزنقه-همسترینگ ☐ ☒

کدام عضله در تمرین بالا کشیدن تنه به سمت پا در وضعیت چهارزانو تحت کشش قرار نمیگیرد؟

گرد بزرگ

گرد کوچک

جناغی چنبری پستانی ☐ ☒

دوزنقه

کدام عضله در تمرین کشش پهلو با قرار دادن دست ماساژ گیرنده در وضعیت مثلثی شکل تحت

فشار قرار میگیرد.

پشتی بزرگ

سه سر بازو ☐ ☒

سینه‌های بزرگ

خم کننده های مچ دست

عضله تحت کشش در حرکت فشار دادن پشت دست با قلاب کردن دستها به یکدیگر کدام است؟

سه سر بازرو

دوزنقه

بازکننده مچ دست

خم کننده مچ دست ☐ ☒

کدام عضله در تمرین فشار دادن ران ها و عضلات ساق با استفاده از پاها با کمک صندلی تحت فشار قرار نمیگیرد؟

دوقلو

نعلی

دوسر رانی

راست رانی ☐ ☒

کدام یک در تمرین چرخش شانه تحت کشش قرار میگیرد؟

متوازی الاضلاع بزرگ

متوازی الاضلاع کوچک

سینههای بزرگ

متوازی الاضلاع بزرگ، متوازی الاضلاع کوچک، سینههای بزرگ ☐ ☒

کدام یک در تمرین تاب دادن پا در وضعیت پا باز تحت فشار قرار نمیگیرد؟

دور کننده ران ☐ ☒

راست داخلی

دوقلو

همسترینگ

کدام یک در تمرین فشار دادن پاشنه و کف پا به باسن تحت کشش قرار میگیرد؟

درشت نی قدامی ☐ ☒

عضلات بازکننده مچ پا

دوسر رانی

غشایی

بعد از ماساژ تایلندی کدام گزینه نباید مورد توجه ماساژ دهنده قرار گیرد ؟

عدم تعادل انرژی ماساژ گیرنده بعد از ماساژ ☐ ☒

احساسات و عواطف ماساژ گیرنده

انرژی های منفی ماساژ گیرنده

توجه ماساژ دهنده به وضعیت

کدامیک دستورالعمل مهم برای ماساژ گیرنده بعد از ماساژ تایلندی میباشد ؟

حتما باید از مایعات استفاده نماید

ماساژ گیرنده تا دو ساعت بعد از ماساژ از خوردن و استحمام اجتناب نماید ☐ ☒

جهت تنظیم فشار یک خوراکی شیرین استفاده نماید

تمرینات معنوی انجام دهد

کدامیک از مزایای فشار و کشش در ماساژ تایلندی نیستند ؟

فشار و کشش در ابتدای خطوط انرژی موجب ایجاد تعادل در انرژی در بدن میباشد

از بین بردن بافت فیبروتیک و تحریک و تولید فیبرهای ارتجاعی

افزایش جریان خون در مویرگ های میوفاسیال

ایجاد تعادل در فشار خون و بهبود در بیماریها ☐ ☒

مهمترین هدف تکنیک مشت تایلندی که مورد استفاده قرار میگیرد کدام است ؟

آرام کردن ماهیچه

مرحله پایانی ماساژ است

به جریان انداختن انرژی در مسیر خطوط

تحریک و جریان انداختن گردش خون ☒ ☐

فشار انگشت شست معمولاً برای چه هدفی استفاده میگردد؟

تحریک عضله

تحریک سن ☒ ☐

تحریک عصب

تحریک مفصل

تکنیک ضربه تیغ های تایلندی به چه منظور استفاده میشود ؟

به جریان انداختن انرژی در مسیر خطوط

مرحله پایانی ماساژ است

ارام کردن ماهیچه ☒ ☐

تحریک و جریان انداختن گردش خون

انرژی راکدی که از ماساژ شکم به وجود میاید با چه تکنیکی خارج می کنیم؟

چرخش دور ناف ☒ ☐

تنفس عمیق

پایین شکم

ناحیه دیافراگم

کدام تکنیک شیوه مناسبی برای سرد کردن بدن بعد از کشش است ؟

تکنیک دست پروانه ای

تکنیک مشت تایلندی ☒ ☐

تکنیک چرخش ساعد

تکنیک مانیپولا سیون

تکنیک ساعد غلتان در ماساژ تایلندی بیشتر در کدام قسمت‌های بدن مورد استفاده دارد؟

پشت

پاها ☒ ☐

دست‌ها

قفسه سینه

لگد کردن پشت ران با یک پا روی کدام عضلات تاثیر گذار است؟

عضلات نزدیک کننده رانت

عضلات همسترینگ داخلی ☒ ☐

عضله پشت پا

عضله نگه دارنده ستون فقرات

جهت و سمت انجام تکنیک ماساژ کمر در وضعیت کمر در خوابیده به پهلو به چه طرفی

است؟

مخالف ستون فقرات ☒ ☐

موافق ستون فقرات

به سمت پهلوها

روی ستون مهره‌ها

در حالت کشش کبری کدام عضلات کشیده میشوند؟

کشش عضله خاصرهای، خیاطه، راست رانی ☐ ☒

عضله دوزنقه

عضله گردن

عضلات ساق پا

ماساژ بالای ران از داخل پا چه تاثیری دارد؟

گرفتگی زانو و لگن را برطرف می کند.

عضلات نزدیک کننده ران را تقویت می کند.

انعطاف در مفاصل را افزایش می دهد.

گرفتگی زانو و لگن را برطرف می کند و انعطاف پذیری در مفاصل را زیاد می کند ☐ ☒

در روش فشار با استفاده از کف یک دست بیشتر تاکید بر روی کدام قسمت دست است ؟

بر روی پد شست

بر روی آرنج

بر روی پاشنه دست ☐ ☒

با قسمت کناری دست

قرار گرفتن پاشنه دستها در کنار یکدیگر و اعمال فشار بروی ناحیه مورد نظر در ماساژ تای را چه

میگویند ؟

تکنیک لاک پشتی

تکنیک دست پروانه ای ☐ ☒

تکنیک مشت تایلندی

تکنیک ریز ریز کردن

هدف از مسدود کردن و باز کردن کانال انرژی در ماساژ تایلندی چیست ؟

تبادل انرژی و تعادل بدن ☒ ☐

تحریک عضلات بدن

تحریک عصبی

بهبود جریان گردش خون

در ماساژ تایلندی به حرکتی که نوک انگشتان خود را به صورت محکم فشار داده و اجازه می‌دهیم

بقیه دست ریلکس (شل باشد) و ضربات سریع و نرم فرود می‌آوریم چه می‌گویند

تکنیک مشت تایلندی

تکنیک ریز ریز کردن ☒ ☐

تکنیک کبرا

تکنیک ساعد غلتان