

# سوالات رشته کاربر ماساژ

کد استاندارد ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۱۱

<< استقامت عضلانی چیست؟
1. توانایی انجام تکنیک‌های ماساژ
2. توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی
3. توانایی انجام تکنیک‌ها به طور متوالی
4. توانایی عضلات در شرایط سخت
<< تعادل چیست؟
1. به حالت ایستاده یک جسم گفته می‌شود.
2. به حالت خنثی یک جسم، ماده یا افراد گفته می‌شود.
3. به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته می‌شود.
4. به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته می‌شود.
<< حرکات کششی پویا کدامند؟
1. حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام می‌دهد.
2. عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمی‌دهد.
3. حرکت اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن.
4. حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال می‌شود.
<< از حرکات کششی پویا جهت چه کاری می‌توان استفاده کرد؟
1. گرم کردن
2. گرم کردن بعد از تمرینات هوازی
3. سرد کردن
4. گرم کردن پیش از تمرینات هوازی
<< تمرینات بی‌هوازی چه تأییراتی دارد؟
1. افزایش قدرت و دقت
2. افزایش سرعت و استقامت
3. افزایش مهارت ورزشی
4. افزایش حجم عضله
<< در علم ماساژ، کلمه قدرت چه معنایی دارد؟
1. برتری
2. توانایی داشتن
3. توانایی انجام اثربخش تکنیک‌ها
4. مقدار فشار وارد بر بدن ماساژ گیرنده
<< نام دیگر تمرینات هوازی چیست؟
1. ایزوتونیک
2. زیر بیشینه

3 . ایزومتریک
4 . بیشینه
<< نام دیگر تمرینات بی‌هوازی چیست؟
1 . زیر بیشینه
2 . کششی غیر فعال
3 . بیشینه
4 . ایزومتریک
<< اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟
1 . تمرینات فارتلیک
2 . تمرینات PNF
3 . تمرینات با وزنه
4 . تمرینات استقامتی
<< به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه می‌گویند؟
1 . استقامت عضلانی
2 . استقامت قلبی عروقی
3 . میزان توانایی
4 . آمادگی قلبی
<< تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟
1 . ماهیچه‌ها در دامنه حرکتی، حرکت داده می‌شود.
2 . تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود.
3 . تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه‌ای ماهیچه.
4 . ماهیچه‌ها خارج از دامنه حرکتی، حرکت داده می‌شود.

## پاسخنامه کلیدی کاربر ماساژ

پاسخ کلیدی

ردیف

۲	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۲	۵
۳	۶
۲	۷
۳	۸
۳	۹
۲	۱۰
۳	۱۱