

پادشاه کلهری ۱۱۹۱ آره رفیقو!

داستان شگفت‌انگیز من

حاج محمد اکبری

پادشاه رونی کلمن آره رفیق! داستان شگفت انگیز من

ترجمه: حسام‌الدین اکبری

سرپرست واحد گرافیک/المریا میرویسوی

مدیر هنری و طراح جلد/سجودرضا طریقی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/محمد حتمی رازی

فروش و پخش/مهدي حتمی رازی

بونت چاپ: ۱۳۹۹

شماره: ۱۳۹۹

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

رشته: کولمن، رونی، ۱۹۶۴، Coleman, Ronnie, ۱۹۶۴-
وان و نام پدیدآور: پادشاه رونی کلمن رفیق! داستان شگفت‌انگیز من / [رونی کولمن، رابی کینگ]؛ ترجمه حسام‌الدین اکبری.
شخصات نشر: تهران: انتشارات... ۱۳۹۹
شخصات ظاهری: ۳۹۴ ص.: مصور (بخش رنگی)، عدس (بخش رنگی) ۵/۷۱x۵/۱۴ س.م.
یک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۸۴-۲
سبب فهرست نویسی: فیبا
داشت: عنوان اصلی: Yeah buddy my incredible story, ۲۰۱۹.
وان دیگر: آره رفیق! داستان شگفت‌انگیز من.
ضوع: کولمن، رونی، ۱۹۶۴-م.
ضوع: Coleman, Ronnie, ۱۹۶۴-
ضوع: بدن‌سازان - ایالات متحده - سرگذشتنامه
ضوع: Bodybuilders - United States - Biography
اسم افزوده: کینگ، رابی
King, Robbie
اسم افزوده: اکبری، حسام‌الدین، مترجم
۱۳۳۰-
ه بندی کنگره: GV۵۴۵/۵۲
ه بندی دیویی: ۶۴۴/۷۵۰۹۲
ماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۰۲۹۶



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاور
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۱۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق
این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

یادداشت مترجم

۷

۵۷	دوران کودکی	بخش ۱
۵۹	تولد برای قدرت	فصل ۱
۷۱	چگونه فردی سخت‌کوش باشیم؟	فصل ۲
۸۳	سال‌های طلایی جوانی	بخش ۲
۸۵	اولین عضلات	فصل ۳
۹۷	سال‌های دانشگاه من	فصل ۴
۱۰۹	سال‌های به‌هم‌آلود، تحصیلی از دانشگاه	فصل ۵
۱۲۱	محافظت و خدمت؛ سال‌های حضورم در دپارتمان پلیس	فصل ۶
۱۴۳	مسیر المپیا	بخش ۳
۱۴۵	عضویت مادام‌العمر؛ شروع در باشگاه متوفلک	فصل ۷
۱۶۱	قهرمان قهرمانان	فصل ۸
۱۸۳	اندام‌پرور حرفه‌ای	فصل ۹
۲۱۷	تمرین مثل یک قهرمان	فصل ۱۰
۲۳۵	مسیر طولانی تا سال ۱۹۹۸	فصل ۱۱
۲۶۹	مسترالمپیای ۱۹۹۸	فصل ۱۲

بخش ۴ بهترین اندام پرور ۲۹۷

فصل ۱۳ دوران طلایی من ۲۹۹

فصل ۱۴ رقبا و برادرانم در پرورش اندام ۳۱۱

فصل ۱۵ پادشاهی ۳۲۵

بخش ۵ پایان پرورش اندام ۳۴۱

فصل ۱۶ مسترالمیای ۲۰۰۶ ۳۴۳

فصل ۱۷ مشکلات کمر ۳۵۷

فصل ۱۸ رونمایی کارآفرین ۳۷۳

فصل ۱۹ رونی، مرد خاریده ۳۸۱

بخش ۶ گام به این ۳۹۱

فصل ۲۰ میراث من ۳۹۳

فصل ۲۱ پیش به سوی گام بعدی ۳۹۷

فصل ۲۲ قوانین رونی برای زندگی ۳۹۹

یادداشت مترجم

کتاب «آره، فله!» داستان شگفت‌انگیز من «تحسین خیلی از شخصیت‌ها و قهرمانان برجسته پرورش‌اندام را برانگیخته است و افرادی همچون لی‌هنی، ارد، بلد، شوار، بنگر، جی‌کاتلر و فلکس ویلر از جمله ستاینندگان آن بوده‌اند. روی حلای من این کتاب مصور، زندگی، تمرین، تغذیه و مسیر موفقیت خود را شرح داده است. داستان این مرد بزرگ را از زبان خودش بشنوید و لذت ببرید.

حسام الدین اکبری