

سرشناسه	: رشیدی، پیرحسن، ۱۳۶۵-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: پادشاه و اسطوره‌ی پرورش اندام رونی کلمن گردآورنده پیرحسن رشیدی؛
مشخصات نشر	: شیروان: انتشارات شیلان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۵-۹۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کلمن، رونی، ۱۹۶۴-م.
موضوع	: Coleman, Ronnie, ۱۹۶۴-
موضوع	: بدن‌سازان — ایالات متحده — سرگذشتنامه
موضوع	: Bodybuilders -- United States -- Biography
رده بندی کنگره	: ۵۲ /GV۵۴۵
رده بندی دیویی	: ۷۵۰۹۲ /۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۹۰۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



۰۹۱۵۱۸۹۳۱۴۴

عنوان کتاب: پادشاه و اسطوره‌ی پرورش اندام رونی کلمن

گردآورنده: پیرحسن رشیدی

ناشر: شیلان ۱۴۰۰

طراح جلد: مرتضی کریمی

صفحه آرا: جمیله کریمیان

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۵-۹۹-۲

بهاء: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

فهرست

۹	زندگینامه
۹	تصویر کودکی رونی کلمن
۹	تصویر رونی کلمن در فوتبال امریکایی
۱۰	تصویر رونی کلمن و براین دابسون
۱۰	تصویر رونی کلمن در لباس پلیس
۱۱	تصویر رونی کلمن در مستر تگزاس ۱۹۹۰
۱۱	تصویر رونی کلمن در سال ۱۹۹۱
۱۱	تصاویر رونی کلمن مسترالمپیا ۱۹۹۲
۱۲	تصویر رونی کلمن و رون لاول ۱۹۹۳
۱۲	تصویر رونی کلمن در مسابقه حرفه‌ای کاپ کانادا ۱۹۹۵
۱۳	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۱۹۹۵
۱۳	تصویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۱۹۹۶
۱۴	تصاویر رونی کلمن در آرنولد کلاسیک ۱۹۹۷
۱۵	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۱۹۹۷
۱۶	تصویر چاد نیکولز و فلکس ویلر
۱۸	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۱۹۹۸
۲۲	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۱۹۹۹
۲۴	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۰
۲۶	تصاویر رونی کلمن در آرنولد کلاسیک ۲۰۰۱
۲۷	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۱
۲۸	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۲
۳۰	تصاویر رونی کلمن در مسابقه GNC ۲۰۰۲
۳۶	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۳
۳۹	تصاویر رونی کلمن در مسابقه گراند پریکس روسیه ۲۰۰۳
۴۰	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۴
۴۳	تصاویر رونی کلمن در مسابقه گراند پریکس روسیه ۲۰۰۴
۴۶	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۵
۴۸	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۶



۵۰	تصاویر رونی کلمن در مسترالمپیا ۲۰۰۷
۵۱	برنامه تمرینی رونی کلمن
۵۵	تصویر رونی کلمن در حرکت تی بار
۵۶	تصویر رونی کلمن در حرکت زیربغل تک دمبل خم
۵۷	تصویر رونی کلمن در حرکت ددلیفت
۵۸	تصویر رونی کلمن در حرکت جلو بازو تک دمبل خم
۵۹	تصویر رونی کلمن در حرکت بازو در کراس آور
۶۰	تصویر رونی کلمن در حرکت جلو بازو دمبل تمرکزی
۶۱	تصویر رونی کلمن در حرکت پشت بازو با کابل دست برعکس
۶۲	تصویر رونی کلمن در حرکت پشت بازو دمبل دو دست
۶۲	تصویر رونی کلمن در حرکت پارالل
۶۲	تصویر رونی کلمن در حرکت پشت بازو با هالتر خمیده
۶۳	تصویر رونی کلمن در حرکت نشر خم
۶۳	تصویر رونی کلمن در حرکت نشر از روبرو
۶۳	تصویر رونی کلمن در حرکت سرشانه با دمبل موازی
۶۳	تصویر رونی کلمن در حرکت نشر طرفین
۶۴	تصویر رونی کلمن در حرکت شراگ با هالتر
۶۵	تصویر رونی کلمن در حرکت اسکوات
۶۵	تصویر رونی کلمن در حرکت لانچ با هالتر
۶۶	تصویر رونی کلمن در حرکت پرس بالاسینه با دمبل موازی
۶۶	تصویر رونی کلمن در حرکت قفسه سینه با دمبل
۶۶	تصویر فیگور ابداعی رونی کلمن در پرورش اندام
۶۷	برنامه تغذیه رونی کلمن
۶۸	اندازه عضلات بدن رونی کلمن
۶۹	منابع

این کتاب در مورد یکی از برترین پرورش اندام کاران جهان است. رونی کلنن از بهترین های ژنیک های رشته پرورش اندام محسوب می شود. او که در سال های ابتدایی در رده حرفه ای از موفقیت برخوردار نبود و حتی حاضر شد بعد از یک رقابت (آرنولد کلاسیک ۱۹۹۷) پرورش اندام را برای همیشه کنار بگذارد اما در سال بعد با تمرینات سنگین و مشاوره تغذیه و تحت نظارت پزشک متخصص به موفقیت رسید. رونی کلنن بعنوان سفیر پرورش اندام در جهان محسوب می شود و در سال ۱۳۹۴ برای سمینار آموزشی به ایران سفر کرد. امید است این کتاب در شناخت بهتر رونی کلنن به طرفداران آن کمک کرده باشد.