



書中所說的「核心基礎運動」是每一個人都應該要學的基礎能力，它可以讓我們走路、上下樓梯，甚至坐著、躺著都能優遊自在、免於痠痛，促進身體基本功能的健康。因為，我們過去太過強調表面的肌肉而忽視了身體最重要的核心能力，這同時是所有運動的根本。

既然是所有運動的根本，我想用在學校田徑隊、球隊選手的體適能訓練，應可以減少運動傷害、提升運動能力，並能讓體能提升。

突發的急性疼痛經過傳統治療後，會消失一段時間，但如果沒有改正動作模式，那麼傷勢就不可能痊癒，而是一直呈現輕度發炎的狀態。雖然這種慢性疼痛只是隱隱約約的，卻會

影響我們的日常生活。更不用說的是影響了身體適能，更會中斷運動表現，書中提及教導你的身體，以更有效能、更有力量且更平衡的方式做動作，這樣身體才不會因為機械性失衡或是肌肉無力而受傷。

平坦腹部及減低體重，似乎是現在人運動的主要目的，但卻不是本書要提供讀者的主要訓練用意，因為大家早就知道運動好處多多，但最重要的還是規律運動，才能讓身體帶來許多好處，保持骨骼、肌肉及關節健康，提高腦內啡的含量，減輕憂鬱和焦慮的情緒，減輕壓力與舒緩肌肉張力，消除憤怒與敵意等負面情緒，睡得好人不老。

且藉由田徑社團學生一起閱讀核心運動有聲書之後，同學們一面看書籍內容的實際示範動作，一面練習；對此書所提供內容，有許多正面的回饋：

第一、書中的核心動作和媽媽做的瑜珈好像

第二、有些動作我們上課前的暖身操也有做

第三、似曾相識的動作，但書中的內容較有難度；多次觀看後，多次

練習之後，就很熟練了

第四、閉上眼睛，較能感受到肌肉的牽動

第五、多看多練，希望我們都可以跑得更快、跳得更遠。

此書的核心運動要能每週持續三次以上、每次十五分鐘，必有成效。所以當我們學會以正確的方式做動作及運動，又能規律運動，就能享受運動帶來的種種好處。