

上下階梯需知

向上後腳驅動

上階梯（爬坡時）重心偏後腳，後腳用力

向下前腳驅動

下階梯（下坡時）重心偏前腳，腳尖著地



安全提醒：上下樓梯用扶手，登山兩支登山杖

志聖公益