

Human Flag Stange & Handstand-Wand

FSW22001-0901



Die Human Flag ist zweifelsohne eine der beeindruckendsten Fitness-Übungen überhaupt. Diese an einer Calisthenics Stange ausgeführte Übung erfordert ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft zu Körpergewicht und eine Menge Technik. Die Human Flag gilt als Ganzkörperübung, bei der Schultern, Rumpf und Bauchmuskeln

besonders gefordert werden. Handstand- und Klimmzugübungen eignen sich ideal, um die richtige Grundlage zur Verbesserung der Kraft zu schaffen. Hier kommt die Trainingswand ins Spiel, die als Stütze beim Handstand Training dienen kann. Anschliessend kann der Trainingserfolg direkt an der Trainingsstange ausprobiert werden.

Die Human Flag Stange mit Fitness Trainingswand verfügt außerdem über zwei übersichtliche Hinweisschilder, die die Grundübung zeigen, und einen QR-Code. Durch Verwenden des QR-Codes können sich die Nutzer mit der KOMPAN Fitness App verbinden, wo sie mehrere Übungen und Workouts für jedes Fitness-Level finden.

Produktnummer FSW22001-0901	
Allgemeine Produktinformation	
Masse L x B x H	227x13x240 cm
Empfohlenes Alter	13+
Kapazität (Nutzer)	3
Artikelfarbe	



Mehr Infos in der KOMPAN Fit App



Human Flag Stange & Handstand-Wand

FSW22001-0901

KOMPAN



Die Pfosten bestehen aus Ø 101,6 x 2 mm starkem, bandverzinktem Stahl und sind pulverbeschichtet - ein hervorragender Schutz bei allen Wetterbedingungen.



Die Verbinder sind aus druckgegossenem Aluminium hergestellt, das speziell für den Aussenbereich und starke Beanspruchung legiert ist. Die Schrauben zur Befestigung der Verbinder sind aus Edelstahl und durch Zink-Unterlegscheiben geschützt.



Die Wandoberfläche besteht aus 17,8 mm dicken HPL-Platten (High Pressure Laminate), um optimale Festigkeit und Haltbarkeit zu gewährleisten.

Produktnummer FSW22001-0901

Montage-Information

Max. freie Fallhöhe	233 cm
Fläche des Fallraums	18,5 m²
Gesamt-Montagezeit	4,1 stunden
Erforderlicher Erdaushub	0,11 m³
Betonbedarf	0,03 m³
Fundamenttiefe (Standard)	90 cm
Versandgewicht	172 kg
Verankerungsoptionen	TV ✓

Garantie-Information

HPL Platte	15 Jahre
Pfosten	10 Jahre
Verzinkter Stahl	Lebenslang
Verbindungen	10 Jahre
Ersatzteilgarantie	10 Jahre



Alle KOMPAN Fitnessprodukte entsprechen den ASTM F3101 & EN16630 Outdoor Fitness Standards. Belastungstests werden als statischer Test durchgeführt, indem dynamische Faktoren sowie Sicherheitsfaktoren zu der spezifizierten Belastung von 78 kg pro Benutzer hinzugefügt werden. Ein für 1 Benutzer bestimmtes Produkt wird mit 420 kg belastet.

Das Informationsschild besteht aus PA6 (Polyamid) und zeigt die wichtigste Übung und einen QR-Code. Nach dem Scannen führt der QR-Code zu einer animierten Darstellung der Übung und bietet die Möglichkeit, die KOMPAN Sport & Fitness App herunterzuladen, die eine grosse Anzahl von Übungen und Workouts bietet.



Die senkrechte Stange besteht aus einem feuerverzinkten Rohr mit einem Durchmesser von 38 x 2 mm, die perfekte Grösse für einen guten Halt bei der Übung "Human Flag".





Independent review certificate

Kompan A/S
C. F. Tietgens Blvd. 32C, 5220 Odense SØ

Bureau Veritas hereby attests that the CO₂e-calculations (covering materials, processing, waste and transport) done by Kompan for "Fitness", meet the requirements set by the listed standard.

Kompan A/S uses a selection of EPDs and emission factors from the Life Cycle Assessment database Ecoinvent 3.11. These values are reported as kg CO₂e, with all other impact categories excluded in line with the scope of ISO 14067:2018. The emission factors cover, material use, manufacturing processes, transport to Kompan, and electricity used during manufacturing. The presented emissions fall under GHG Protocol scope 3 emissions. Scope 1 and 2 are not presented. Scope 3 emissions include emission sources in the upstream value chain of a company, downstream emissions are excluded in this analysis.

Method: ISO 14067:2018 using GHG protocol guidance documents, reported as kg CO₂e.

Object

The verification has been done on the one pager "FAZ10100-0900" version: 27-10-2025. The supporting documentation "KOMPAN data_updated emissions factors_2025_V2" and "Emissions factors, EPD's and ecoinvent 3.11_2025" was also reviewed and approved.

Declaration

The review has been completed as a critical review with a limited assurance. I hereby confirm that nothing has come to the reviewer's attention which would lead to conclude that the study does not give an accurate depiction or isn't completed following method of the CO₂e calculation, the requirements of ISO 14067:2018, and 14071:2024, in the above referenced documentation.

Note: This verification only covers calculation elements according to method described in ISO 14067:2018 and may not be seen as a Life Cycle Assessment according to ISO 14067:2018.

Ref.: Kompan_Verification report 2025, 28-10-2025
Date of certificate: 29-10-2025
Expire date: 29-10-2027

Verified by: Julie Marie Vejsgaard Larsen, Environmental Auditor

Signature: 

Von der Wiege bis zum
Werkstor („cradle to
gate“) (A1–A3)

CO₂-
Emissionen
gesamt

CO₂e pro
kg

Recycelte
Materialien

kg CO₂e

kg CO₂e pro
kg

%

FSW22001-0901

357,08

3,23

42,02

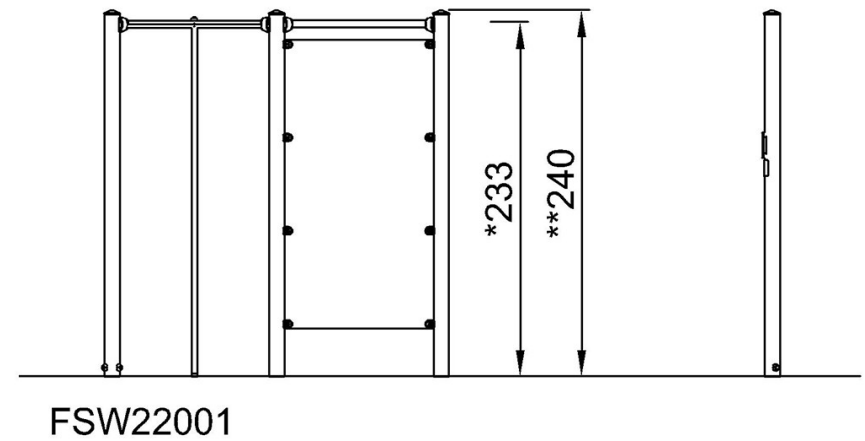
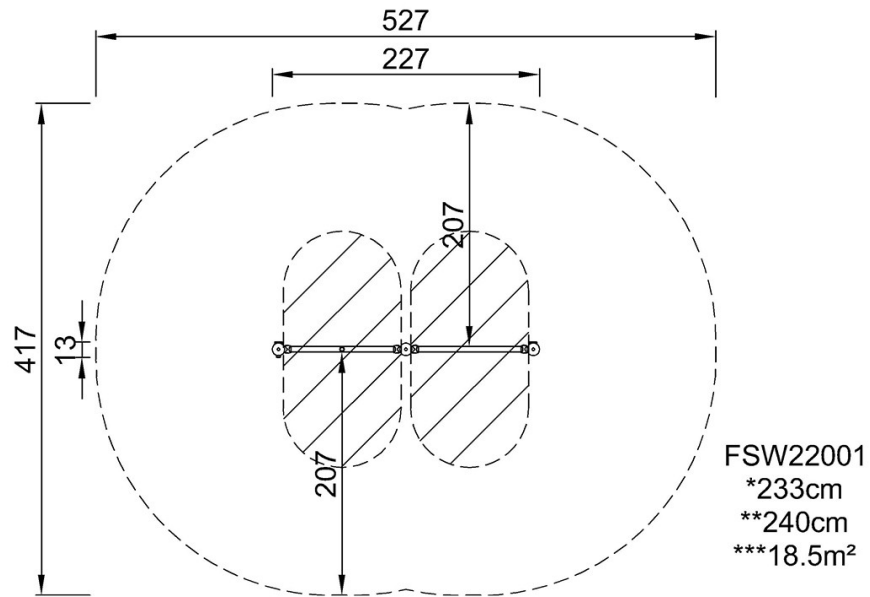
Den allgemeinen Rahmen für diese Faktoren bilden die Umweltproduktdeklarationen (EPDs). Mithilfe dieser Grundregeln können die Umweltinformationen über den Lebenszyklus eines Produkts hinweg quantifiziert und Vergleiche zwischen Produkten, die dieselbe Funktion erfüllen, angestellt werden (vgl. ISO, 2006). Diese Struktur wird hier befolgt. Der Ansatz zur Lebenszyklusbewertung wird dabei auf die gesamte Herstellungsphase – vom Rohstoff bis zur Herstellung (A1–A3) – angewendet.

Human Flag Stange & Handstand-Wand

FSW22001-0901

* Max freie Fallhöhe | ** Gesamthöhe | *** Fläche des Fallraums

* Max. freie Fallhöhe | ** Gesamthöhe



[Klicken Sie hier, um die DRAUFSICHT anzuzeigen](#)

[Klicken Sie hier, um die SEITENANSICHT anzuzeigen](#)