



Lieferumfang	
Beschreibung	Stk.
Stoßdämpfer	2
Staubmanschette	2
Feder	2
Sicherungsmutter	2
Abstandshülse	2
Federteller	2
Bereits am Stoßdämpfer montiert	
Abdeckhülse	1
Für vordere und hintere Stoßdämpfer	
Hakenschlüssel	2
Öhlins Aufkleber	1
Betriebsanleitung	1

👁 Hinweis!

Die Abbildungen in dieser Montageanleitung können sich von Ihrem Produkt unterscheiden.

👁 Hinweis!

Unter hohen Temperaturen, während der Lagerung oder des Transportes, können sich Schmiermittel und Schutzöle lösen und die Verpackung verunreinigen. Dies hat keinen Einfluss auf die Funktion Ihres Öhlins Produktes. Reinigen Sie das Öhlins Produkt vor dem Einbau gründlich mit einem Stofflappen.

👁 Hinweis!

Überprüfen Sie den Packungsinhalt, bevor Sie das Produkt montieren. Sollten Teile fehlen, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

⚠ Warnung!

Bitte lesen Sie vor dem Einbau des Produktes die Öhlins Betriebsanleitung genau durch. Ein Stoßdämpfer ist ein wichtiges technisches Element des Fahrzeuges, welches die Stabilität beeinflusst.

Öhlins Stoßdämpfer-Kit für BMW 3er-Reihe (F30)

BMS MP00 Vorne

Montageanleitung

MONTAGEANLEITUNG

⚠ Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass ein Öhlins Händler den Stoßdämpfer einbaut.

Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen.

1

Heben Sie das Auto an und entlasten Sie die Achsen.

⚠ Warnung!

Achten Sie darauf, dass Ihr Auto einen sicheren Stand hat.

2

Entfernen Sie die Vorderräder.

3

Lösen Sie die Verschraubungen der unteren Federbeinbindung.

👉 Achtung!

Stützen Sie die Radaufnahme auf beiden Seiten des Fahrzeuges so ab, dass die Bremsleitungen nicht beschädigt werden können.

4

Lösen Sie die Verschraubungen der oberen Federbeinbindung und entfernen Sie das Federbein vom Fahrzeug.

5

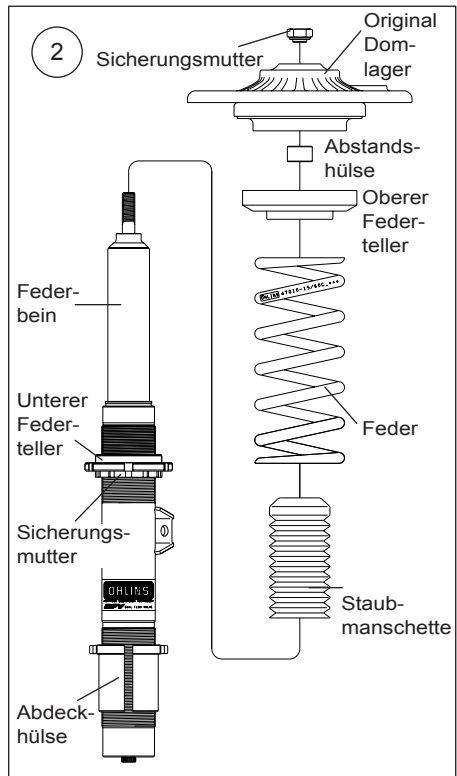
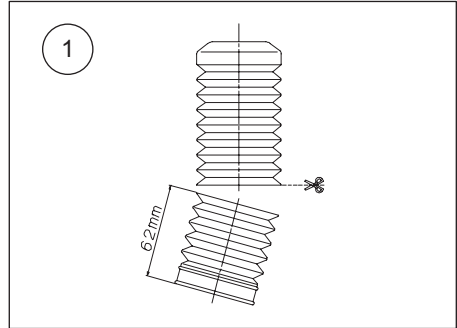
Kürzen Sie die Staubmanschette, vom unteren Ende aus gesehen, um 62 mm. Siehe Abbildung 1.

6

Kontern Sie den unteren Federteller gegen die Sicherungsmutter. Das Anzugsdrehmoment liegt bei 50-60 Nm.

Führen Sie die Staubmanschette, die Feder, den oberen Federteller, die Abstandshülse, das originale Domlager und die Sicherungsmutter über das Federbein gemäß Abbildung 2.

Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit einem Drehmoment von 35-40 Nm fest.



MONTAGEANLEITUNG

7

Montieren Sie die Öhlins McPherson Stoßdämpfer am Fahrzeug. Siehe Abbildung 3. Befestigen Sie die Koppelstange des Stabilisators. Siehe Abbildung 4.

8

Befestigen Sie die obere Stoßdämpferanbindung.

👁 Hinweis!

Wenn Sie die Abschlussmutter anziehen, muss der Stoßdämpferschaft mit einem 6 mm Inbusschlüssel in Position gehalten werden.

9

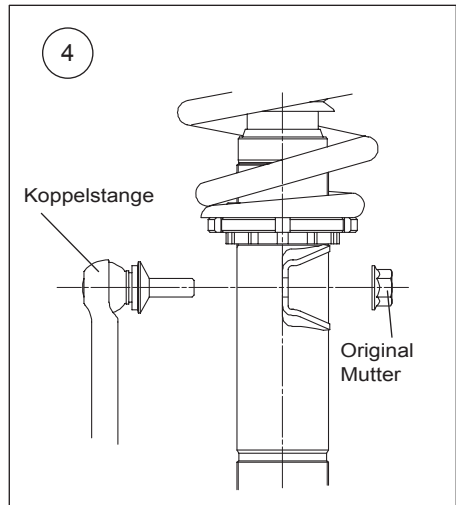
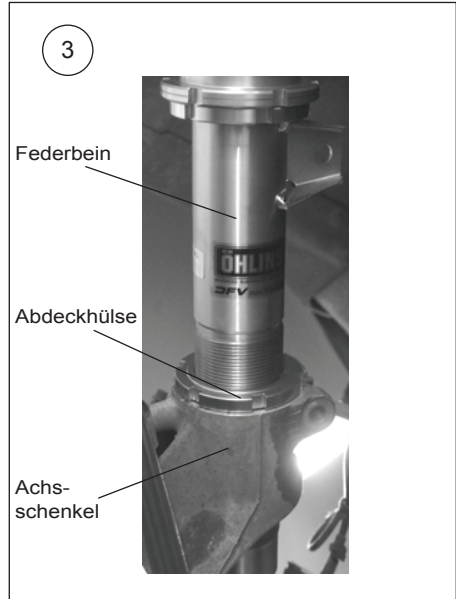
Heben Sie die Radaufnahme mit einem Wagenheber so an, dass Sie die untere Federbeinanbindung spielfrei verschrauben können.

👁 Hinweis!

Stellen Sie sicher, dass alle Verschraubungen mit dem dafür vorgesehenen Drehmoment angezogen wurden und nichts die Funktion des Stoßdämpfers beim Ein- und Ausfedern beeinträchtigen oder gar behindern kann. Überprüfen Sie dies über den gesamten Lenkradius von Anschlag zu Anschlag.

10

Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, wieder alle zuvor demontierten Teile, am dafür vorgesehenen Platz befinden.



EINSTELLUNGEN

⚠ **Warnung!**

Stellen Sie vor der ersten Fahrt sicher, dass die vorhandenen Stoßdämpfereinstellungen mit den von Öhlins empfohlenen Einstellwerten übereinstimmen. Lesen Sie zuerst das Handbuch, bevor Sie Anpassungen und Einstellarbeiten am Stoßdämpfer ausführen. Kontaktieren Sie einen Öhlins Händler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

Die Standardeinstellung für die Federvorspannung beträgt 5 mm. Siehe Abbildung 5.

EINSTELLWERTE

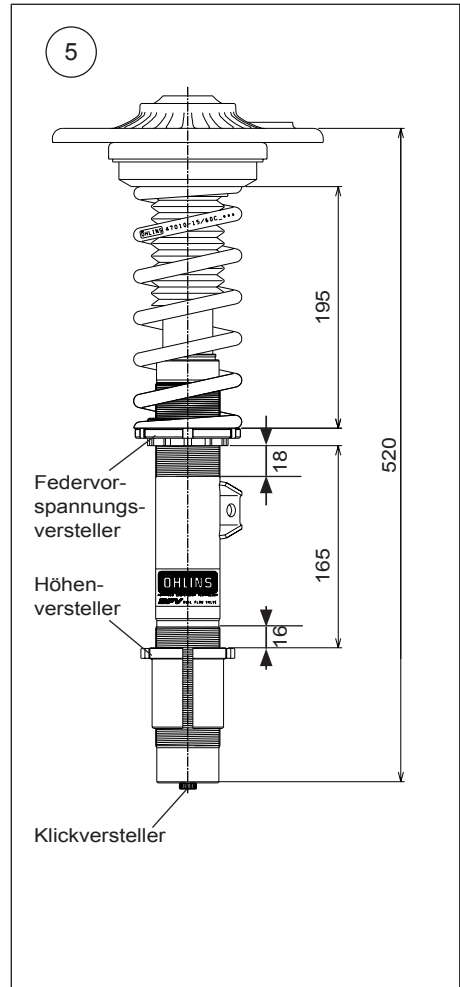
Empfohlenes Set-Up		
Rennstrecke	0-7	Klicks
Serpentinen	5-10	Klicks
Straße	10-20	Klicks
Federvorspannung	5	mm
Stoßdämpferlänge	520	mm
Feder		
Spezifikation: H200, ID65, 60 N/mm		

Fahrzeughöhe

Befindet sich die Federvorspannung und der Höhenversteller des Stoßdämpfers in der Standard Position, so ergibt sich eine Tieferlegung des Fahrzeuges von 20 mm gegenüber dem Original. Wird der Höhenversteller einmal um 360° auf dem Gewinde gedreht, so verändert sich die Höhe um 1,5 mm.

⚠ **Warnung!**

Ausgehend von der Standardposition, liegt der Einstellbereich des Höhenverstellers bei -5 bis +15 mm. Diese Werte dürfen nicht unter- oder überschritten werden.



Öhlins Produkte unterliegen einer kontinuierlichen Verbesserung und Weiterentwicklung. Diese Montageanleitung wurde bis zum Druckschluss so aktuell wie irgend möglich gehalten. Dennoch können geringe Unterschiede zwischen den hier gezeigten und beschriebenen Produkten und der tatsächlich ausgelieferten Ware existieren.

Die neuesten Informationen bekommen Sie bei Ihrem Öhlins Importeur. Sollten Sie Fragen zum Inhalt dieser Montageanleitung haben, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

Teile Nr. MI_BMSMP00_0
Veröffentlicht am 19.12.2014

© Öhlins Racing AB. Alle Rechte vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder Verwendung ohne schriftliche Genehmigung von Öhlins Racing AB ist verboten.

Öhlins Racing AB
Box 722
S-194 27 Upplands Väsby, Sweden
Phone +46 8 590 025 00
fax +46 8 590 025 80



www.ohlins.com



Lieferumfang	
Beschreibung	Stk.
Stoßdämpfer	2
Sicherungsmutter M10	2
Distanzbuchse	4
Staubmanschette	2
Feder	2
Vorspannungsversteller	2
Gummischeibe	2
Unterer Federteller (Kunststoff)	2
Kabelbinder	4

👁 Hinweis!

Die Abbildungen in dieser Montageanleitung können sich von Ihrem Produkt unterscheiden.

👁 Hinweis!

Unter hohen Temperaturen, während der Lagerung oder des Transportes, können sich Schmiermittel und Schutzöle lösen und die Verpackung verunreinigen. Dies hat keinen Einfluss auf die Funktion Ihres Öhlins Produktes. Reinigen Sie das Öhlins Produkt vor dem Einbau gründlich mit einem Stofflappen.

👁 Hinweis!

Überprüfen Sie den Packungsinhalt, bevor Sie das Produkt montieren. Sollten Teile fehlen, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

⚠ Warnung!

Bitte lesen Sie vor dem Einbau des Produktes die Öhlins Betriebsanleitung genau durch. Ein Stoßdämpfer ist ein wichtiges technisches Element des Fahrzeuges, welches die Stabilität beeinflusst.

Öhlins Stoßdämpfer-Kit für BMW 3er-Reihe (F30)

BMS MPO0 Hinten

Montageanleitung

MONTAGEANLEITUNG

⚠ Warnung!

Es ist sehr zu empfehlen, dass ein Öhlins Händler den Stoßdämpfer einbaut. Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen.

1

Heben Sie das Auto an und entlasten Sie die Achsen.

⚠ Warnung!

Achten Sie darauf, dass Ihr Auto einen sicheren Stand hat.

2

Entfernen Sie die Hinterräder.

3

Lösen Sie die Verschraubungen der unteren und der oberen Federbeinabindung. Bauen Sie den originalen Stoßdämpfer aus.

4

Entfernen Sie die Feder.

5

Montieren Sie den unteren Federteller des Federvorspannungsverstellers entsprechend den Vorgaben von Zeichnung 3.

6

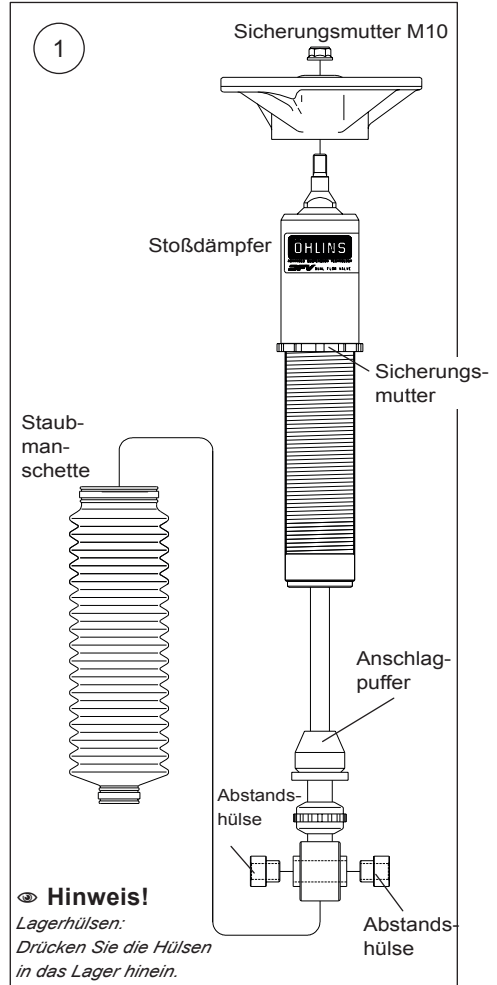
Montieren Sie die Öhlins Feder und den Federvorspannungsversteller am Fahrzeug. Siehe Zeichnung 2.

7

Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit einem Drehmoment von 50-60 Nm fest. Führen Sie die Abstandshülsen, die Staubkappe, das originale Domlager und die Sicherungsmutter über das Federbein gemäß Abbildung 1. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit einem Drehmoment von 30 Nm fest.

👁 Hinweis!

Wenn Sie die Abschlussmutter anziehen, muss der Stoßdämpferschaft mit einem 4 mm Inbusschlüssel in Position gehalten werden.



8

Montieren Sie die Öhlins Stoßdämpfer am Fahrzeug.

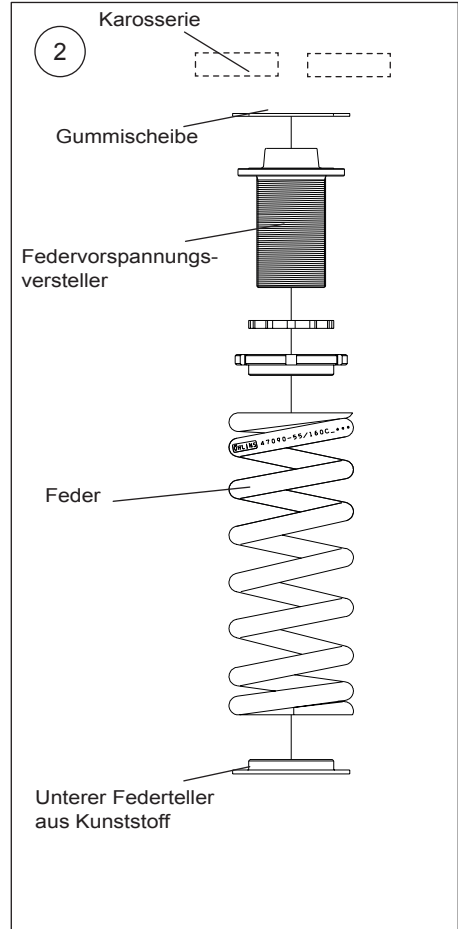
MONTAGEANLEITUNG

9

Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, wieder alle zuvor demontierten Teile, am dafür vorgesehenen Platz befinden.

👁 **Hinweis!**

Stellen Sie sicher, dass alle Verschraubungen mit dem dafür vorgesehenen Drehmoment angezogen wurden und nichts die Funktion des Stoßdämpfers beim Ein- und Ausfedern beeinträchtigen oder gar behindern kann.



EINSTELLUNGEN

⚠ **Warnung!**

Stellen Sie vor der ersten Fahrt sicher, dass die vorhandenen Stoßdämpfereinstellungen mit den von Öhlins empfohlenen Einstellwerten übereinstimmen. Lesen Sie zuerst das Handbuch, bevor Sie Anpassungen und Einstellarbeiten am Stoßdämpfer ausführen. Kontaktieren Sie einen Öhlins Händler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

EINSTELLWERTE

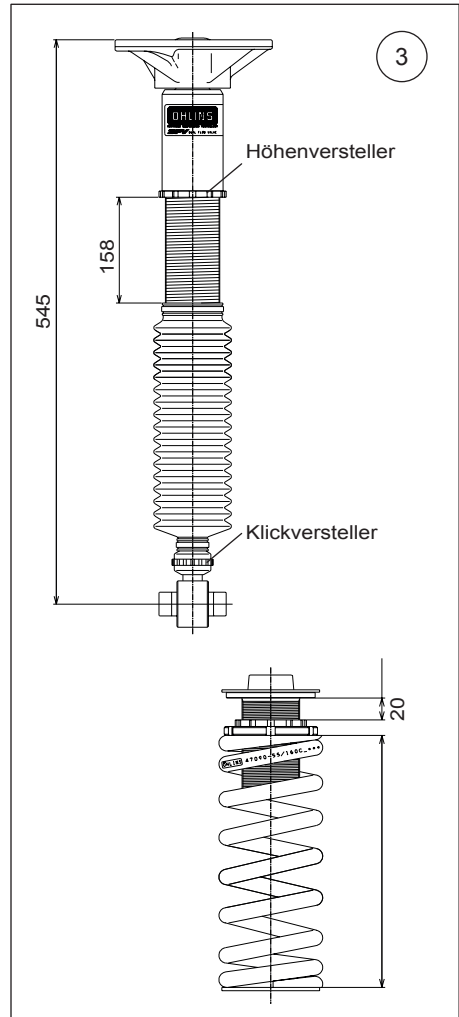
Empfohlenes Set-Up		
Rennstrecke	0-7	Klicks
Serpentinen	5-10	Klicks
Straße	10-20	Klicks
Federvorspannung	45	mm
Stoßdämpferlänge	545	mm
Feder		
Spezifikation: H230, ID65, 160 N/mm		

Fahrzeughöhe

Befindet sich die Federvorspannung und der Höhenversteller des Stoßdämpfers in der Standard Position, so ergibt sich eine Tieferlegung des Fahrzeuges von 15 mm gegenüber dem Original. Wird der Höhenversteller einmal um 360° auf dem Gewinde gedreht, so verändert sich die Höhe um 1,5 mm.

⚠ **Warnung!**

Ausgehend von der Standardposition, liegt der Einstellbereich des Höhenverstellers bei ± 15 mm.



Öhlins Produkte unterliegen einer kontinuierlichen Verbesserung und Weiterentwicklung. Diese Montageanleitung wurde bis zum Druckschluss so aktuell wie irgend möglich gehalten. Dennoch können geringe Unterschiede zwischen den hier gezeigten und beschriebenen Produkten und der tatsächlich ausgelieferten Ware existieren.

Die neuesten Informationen bekommen Sie bei Ihrem Öhlins Importeur. Sollten Sie Fragen zum Inhalt dieser Montageanleitung haben, so kontaktieren Sie Ihren Öhlins Händler.

Teile Nr. MI_BMSMP00_0
Veröffentlicht am 19.12.2014

© Öhlins Racing AB. Alle Rechte vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder Verwendung ohne schriftliche Genehmigung von Öhlins Racing AB ist verboten.

Öhlins Racing AB
Box 722
S-194 27 Upplands Väsby, Sweden
Phone +46 8 590 025 00
fax +46 8 590 025 80



www.ohlins.com