

	Lieferumfang		
	Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
1.1	Stoßdämpfer links	HOS 1T00	1
1.2	Stoßdämpfer rechts	HOS 2T00	1
2	Staubschutzmanschette	10216-01	2
3	Abstandshülse	24629-17	2
4	Distanzscheibe (Kunststoff)	25602-01	2
5	Feder	49180-15	2
6	Distanzscheibe (Gummi)	25601-01	2
7	Oberer Federteller	25618-29	2
8	Unterlegscheibe	24619-03	2
9	Mutter	24627-04	2
10	Hakenschlüssel	24639-01	1
11	Hakenschlüssel	24639-04	1
12	Öhlins Aufklebersatz	10207-01	1
13	Betriebsanleitung	07451-01	1

👁 Hinweis!

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

👁 Hinweis!

Unter hohen Temperaturen, während der Lagerung oder des Transportes, können sich Schmiermittel und Schutzöle lösen und die Verpackung verunreinigen. Auch vom Zusammenbau in unserem Werk können Fett- oder Ölreste vorhanden sein. 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 einen 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.

👁 Hinweis!

Wenn Ihr Fahrzeug mit elektronisch gesteuerten Stoßdämpfern ausgestattet ist, verwenden Sie den Öhlins „Cancellation-Kit", um Fehlermeldungen zu vermeiden.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für Honda Civic Type-R, FK8 & FL5

HOS MT00S1 vorn

Montageanleitung

ÖHLINS

MONTAGEANLEITUNG

⚠ Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass technisch geschulte Personen die Stoßdämpfer einbauen.

⚠ Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es abgestützt ist und nicht umkippen kann.

👁 Hinweis!

Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen. Dort erfahren Sie mehr über Montagevorgänge und Einstellwerte.

1

Heben Sie das Fahrzeug an und stellen Sie es auf geeignete Unterstellböcke.

⚠ Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es sicher abgestützt ist und nicht umkippen kann.

2

Entfernen Sie die Vorderräder.

3

Lösen Sie die Schrauben der unteren Stoßdämpferanbindung.
attachments.

✋ Achtung!

Stützen Sie die Radnaben auf jeder Seite des Fahrzeugs ab. Achten Sie dabei darauf, dass die Bremsleitungen und die Gelenke der Antriebswelle nicht beschädigt werden.

4

Lösen Sie die oberen Stoßdämpferanbindungen, den Stabilisator und die beiden Schrauben. Bauen Sie die originalen Stoßdämpfer aus.

5

Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 42mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.

6

Montieren Sie die Staubschutzmanschette (2), die Abstandshülse (3), die Distanzscheibe aus Kunststoff (4), die Feder (5), die Distanzscheibe aus Gummi (6), den oberen Federteller (7), das originale Domlager (inkl. Lager), die Unterlegscheibe (8) und die

Abb. 1

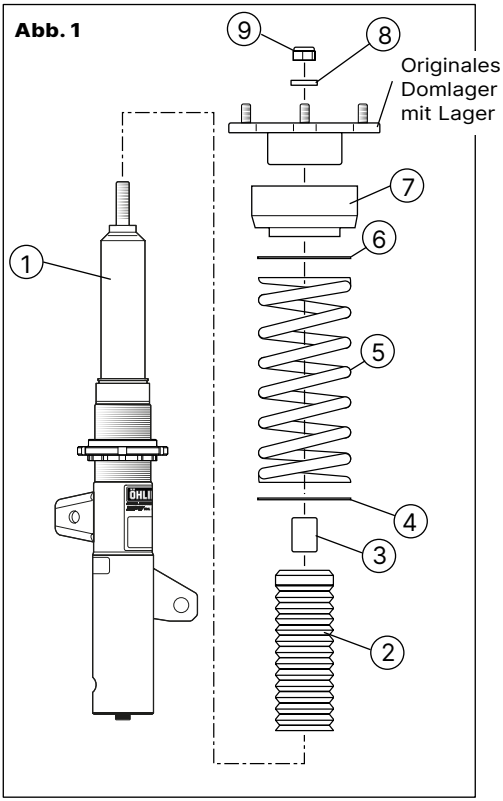
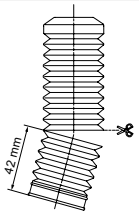


Abb. 2



Sicherungsmutter (9) wie in Abb. 1 dargestellt. Stellen Sie den unteren Federteller und die dazugehörige Sicherungsmutter nach den Vorgaben von Abbildung 4 ein. Ziehen Sie die Sicherungsmutter mit dem im Lieferumfang enthaltenen Hakenschlüssel fest. Ziehen Sie die Sicherungsmutter (9) mit einem Drehmoment von 35-40Nm an.

👁 Hinweis!

Beim Festziehen der Domlagermutter muss die Kolbenstange des Stoßdämpfers mit einem Inbusschlüssel gegengehalten werden.

MONTAGEANLEITUNG

7

Verbauen Sie die vormontierten Öhlins Stoßdämpfer. Die Anzugsdrehmomente entnehmen Sie Ihrer fahrzeugspezifischen Betriebsanleitung.

👁 Hinweis!

Vergewissern Sie sich, dass der Schraubenkopf bündig an der Stoßdämpferhalterung sitzt, wenn die Muttern angezogen werden.

8

Ziehen Sie die oberen Stoßdämpferanbindungen fest. Die Anzugsdrehmomente entnehmen Sie Ihrer fahrzeugspezifischen Betriebsanleitung.

9

Befestigen Sie den Stabilisator. Siehe Abb. 3.

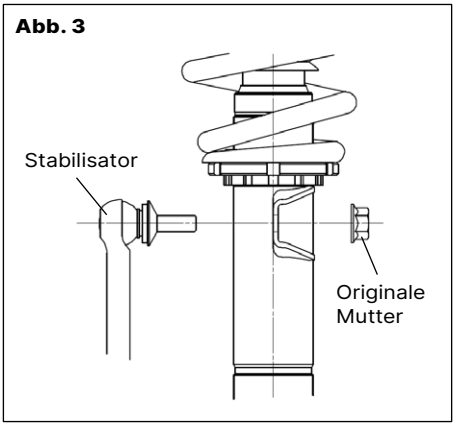
👁 Hinweis!

Achten Sie darauf, alle Schrauben entsprechend dem vorgegebenen Drehmoment anzuziehen. Überprüfen Sie, dass nichts die Stoßdämpfer am Ein- oder Ausfedervorgang hindert oder diesen beeinflusst. Überprüfen Sie dies über den gesamten Lenkbereich 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.

Abb. 3



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 Fachhändler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

Die empfohlene Federvorspannung beträgt 5mm. Siehe Abb. 4. Achten Sie darauf, nur die Länge der Feder zu messen.

EINSTELLWERTE

Empfohlenes Set-Up		
Einstellungen		
Rennstrecke	2-7	Klicks
Landstraße	5-10	Klicks
Alltagsbetrieb	10-20	Klicks
Federvorspannung	5	mm

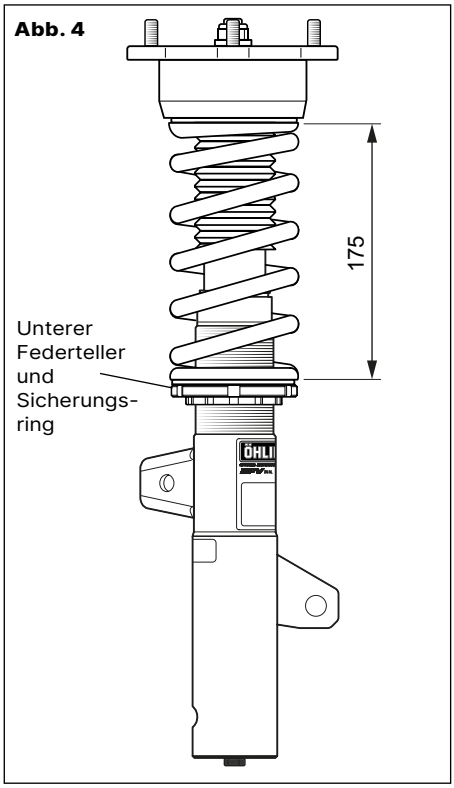
Empfohlene Feder

49180-15 (60Nm/mm)

Einstellbereich der Fahrzeughöhe

Wenn die Federvorspannung in der empfohlenen Position eingestellt ist, wird das Fahrzeug im Vergleich zum originalen Fahrwerk um ca. 15mm tiefergelegt. Stellen Sie die Federvorspannung so lange ein, bis Sie die gewünschte Fahrhöhe erreicht haben. Stellen Sie sicher, dass die Feder immer vorgespannt ist.

Abb. 4



⚠ Warnung!

Der Einstellbereich der Federvorspannung beträgt 0-20mm, wodurch sich die Fahrhöhe des Fahrzeugs um etwa 10-20mm verringert.

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.

MI_HOSMT00S1_1_GER
Veröffentlicht am 16.01.2026

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

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



	Lieferumfang		
	Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
1	Stoßdämpfer hinten	HOS 6T00	2
2a	Hülsen für Gummi-Metall-Lager 12,1mm	24629-48	2
2b	Hülsen für Gummi-Metall-Lager 14,1mm	24629-59	2
3	Staubschutzmanschette	10216-03	2
4	Kabelbinder	00231-02	4
5	Sicherungsmutter M10	24626-01	2
6	Federsitz Einsteller	24651-06	2
7	Sicherungsmutter M52	24636-03	2
8	Federteller M52	24635-03	2
9	Distanzscheibe (Kunststoff)	25602-01	2
10	Feder	47000-31	2
11	Federsitz (Kunststoff)	25618-04	2

👁 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. Auch vom Zusammenbau in unserem Werk können Fett- oder Ölreste vorhanden sein. 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 einen 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.

👁 Hinweis!

Wenn Ihr Fahrzeug mit elektronisch gesteuerten Stoßdämpfern ausgestattet ist, verwenden Sie den Öhlins „Cancellation-Kit", um Fehlermeldungen zu vermeiden.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für Honda Civic Type-R, FK8 & FL5

HOS MT00S1 hinten

Montageanleitung

ÖHLINS

MONTAGEANLEITUNG

⚠ Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass technisch geschulte Personen die Stoßdämpfer einbauen.

⚠ Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es abgestützt ist und nicht umkippen kann.

👁 Hinweis!

Schauen Sie stets in die fahrzeugspezifische Betriebsanleitung, wenn Sie Arbeiten am Auto ausführen. Dort erfahren Sie mehr über Montagevorgänge und Einstellwerte.

1

Heben Sie das Fahrzeug an und stellen Sie es auf geeignete Unterstellböcke.

⚠ Warnung!

Wenn Sie mit einem angehobenen Fahrzeug arbeiten, stellen Sie sicher, dass es sicher abgestützt ist und nicht umkippen kann.

2

Entfernen Sie die Hinterräder.

3

Entfernen Sie die unteren und oberen Stoßdämpferanbindungen und bauen Sie die Stoßdämpfer aus.

4

Demontieren Sie die Feder und die beiden original verbauten Federisolatoren aus Gummi.

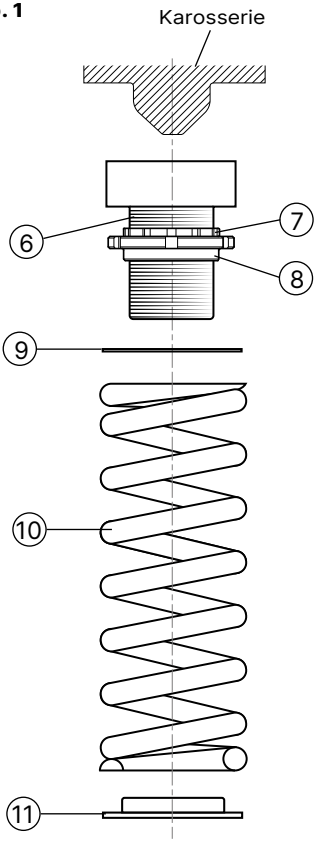
5

Platzieren Sie den Federteller (8) wie in Abb. 4 dargestellt und ziehen Sie diesen mittels den im Lieferumfang enthaltenen Hakenschlüsseln fest.

6

Montage der Federbaugruppe:
Montieren Sie den Federsitz aus Kunststoff (11) am Querlenker. Verbauen Sie die Feder (10), die Distanzscheibe aus Kunststoff (9) und die Baugruppe zum Einstellen der Federvorspannung an der Feder. Siehe dazu Abb. 1.

Abb. 1



MONTAGEANLEITUNG

7

Montieren Sie die Hülsen für die Gummi-Metall-Lager (2), die Staubmanschette (3) und die Kabelbinder (4). Verbauen Sie das originale Domlager und ziehen Sie die Mutter (5) mit einem maximalen Drehmoment von 30Nm fest.

8

Montieren Sie die Öhlins Stoßdämpfer.

9

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

👁 Hinweis!

Achten Sie darauf, alle Schrauben entsprechend dem vorgegebenen Drehmoment anzuziehen. Überprüfen Sie, dass nichts die Stoßdämpfer am Ein- oder Ausfedervorgang hindert oder diesen beeinflusst. Überprüfen Sie dies über den gesamten Arbeitsbereich.

Abb. 2

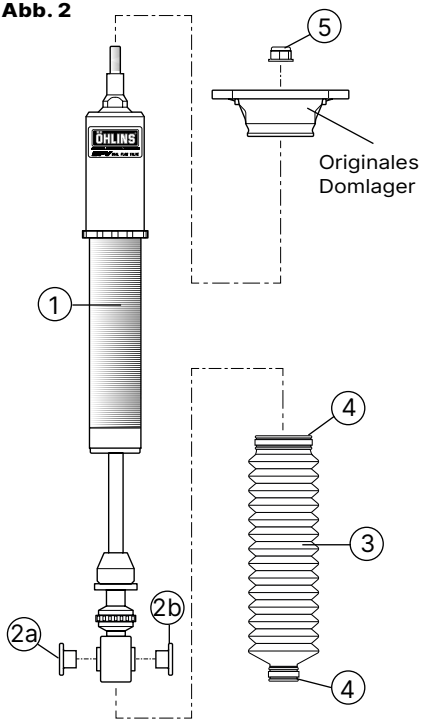
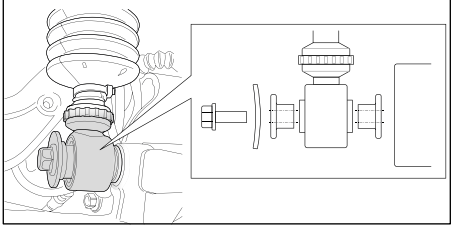


Abb. 3



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 Fachhändler, wenn Sie Fragen in Bezug auf die Abstimmung des Stoßdämpfers haben.

EINSTELLWERTE

Empfohlenes Set-Up		
Einstellungen		
Rennstrecke	2-7	Klicks
Landstraße	5-10	Klicks
Alltagsbetrieb	10-20	Klicks
Höhe Federvorspannungseinsteller	12	mm

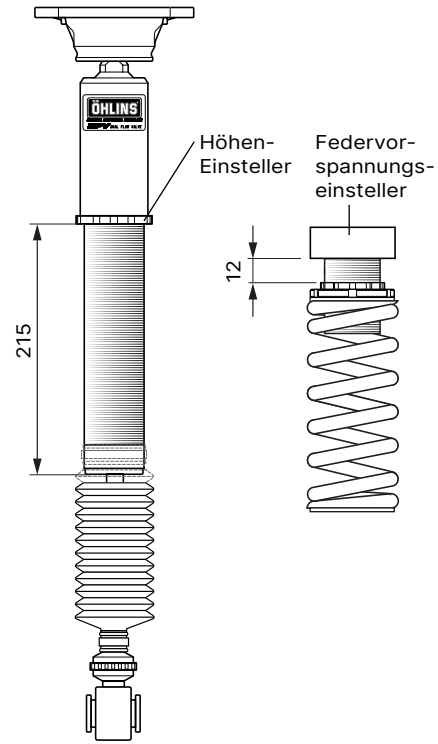
Empfohlene Feder

47000-31 (90Nm/mm)

Einstellbereich der Fahrzeughöhe

Wenn sowohl die Federvorspannung als auch die Höhenverstellung in ihren empfohlenen Positionen eingestellt sind, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 15mm tiefergelegt. Der Einstellbereich der Federvorspannung beträgt 5–15mm. Der gesamte Verstellbereich ermöglicht eine Tieferlegung des Fahrzeugs um ca. 10–20mm. Stellen Sie sicher, dass die Feder immer unter Vorspannung steht.

Abb. 4



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.

MI_HOSMT00S1_1_GER
Veröffentlicht am 16.01.2026

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

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