

	Lieferumfang		
	Beschreibung	**Art. Nr.**	**Stk.**
1	Stoßdämpfer	NIS 5Z00	2
2	Staubschutzmanschette	10216-01	2
3	Distanzscheibe (Kunststoff)	25602-01	4
4	Feder	49200-67	2
5	Oberer Federteller	25618-02	2
6	Abstandhalter oben	24629-13	2
7	Unterlegscheibe	24619-16	2
8	Sicherungsmutter M10	24627-01	2
9	Einstellknopf	24631-04	2
10	Mutter	04777-02	2
11	Hülse	24609-01	2
12	Unterer Federteller	24635-03	2
13	Sicherungsmutter	24636-03	4
14	ABS Kabel / Bremsleitungshalter	25619-03	2
	FÜR VORNE UND HINTEN		
	Hakenschlüssel	24639-01	1
	Hakenschlüssel	24639-04	1
	Öhlins Aufklebersatz	10207-01	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. 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.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für Nissan 370Z (Z34) und Nissan Z (RZ34)

NIS MZ00S1 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.

👁 Hinweis!

Reinigen Sie das Fahrzeug sorgfältig vor der Montage der Stoßdämpfer.

1

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

2

Entfernen Sie die Vorderräder.

3

Lösen Sie die Schrauben der unteren und oberen Stoßdämpferanbindung und bauen Sie die Stoßdämpfer aus.

4

Schneiden Sie, wie in Abb. 2 dargestellt, ein 51mm großes Stück vom unteren Ende der Staubschutzmanschette ab.

5

Montieren Sie die Staubschutzmanschette (2), die Feder (4), die Distanzscheibe aus Kunststoff (3), den oberen Federteller (5), den oberen Abstandhalter (6), den originalen Federteller aus Gummi, das originale Domlager, die Unterlegscheibe (7), die Sicherungsmutter M10 (8) und den Einstellknopf (9) gemäß Abb. 1. Ziehen Sie die Sicherungsmutter M10 (8) mit 35Nm an. Ziehen Sie den unteren Federteller (12) und die Sicherungsmutter (13) mit 50–60Nm an.

👁 Hinweis!

Beim Festziehen der Abschlussmutter muss der Schaft des Stoßdämpfers mit einem 5mm Inbusschlüssel in Position gehalten werden.

Abb. 1

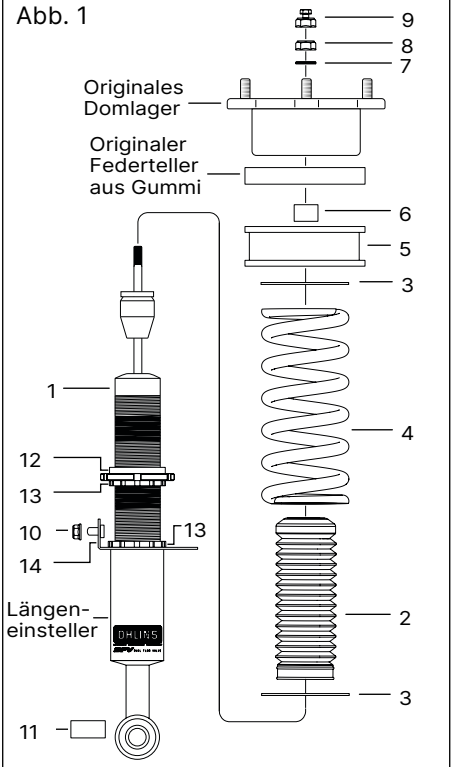
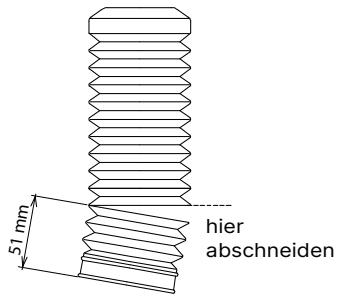


Abb. 2



MONTAGEANLEITUNG

6 Nissan Z (RZ34)
Es wird keine ABS-Kabel-/ Bremsleitungshalterung (14) benötigt. Lösen Sie die Sicherungsmutter (13) mit dem mitgelieferten Hakenschlüssel und entfernen Sie die Baugruppe des Längeneinstellers. Entfernen Sie die ABS-Kabel-/Bremsleitungshalterung (14). Montieren Sie die Baugruppe des Längeneinstellers auf den Stoßdämpfer (1) und stellen Sie ihn auf die angegebene Länge ein, siehe Abb. 3.

⚠ Warnung!

Stellen Sie sicher, dass der Längeneinsteller gemäß den Spezifikationen eingestellt ist. Entspricht die Dämpferlänge nicht den Vorgaben, kann dies zu Schäden am Dämpfer oder am Fahrzeug sowie zum Verlust der Kontrolle und zu schweren Verletzungen führen. Beachten Sie, dass sich die Position des Längeneinstellers zwischen den beiden Modellen unterscheidet!

7
Montieren Sie die Öhlins Stoßdämpfer.

8
Ziehen Sie die oberen Stoßdämpferanbindungen fest.

9 Nissan 370Z (Z34)
Montieren Sie den originalen Bremsschlauch und das originale ABS-Kabel mit der Mutter (10) an der ABS-Kabel-/ Bremsleitungshalterung (14) am Öhlins Stoßdämpfer.

👁 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.

10
Stellen Sie sicher, dass sich nach dem Wechsel der Stoßdämpfer, wieder alle zuvor demontierten Teile am dafür vorgesehenen Platz befinden.

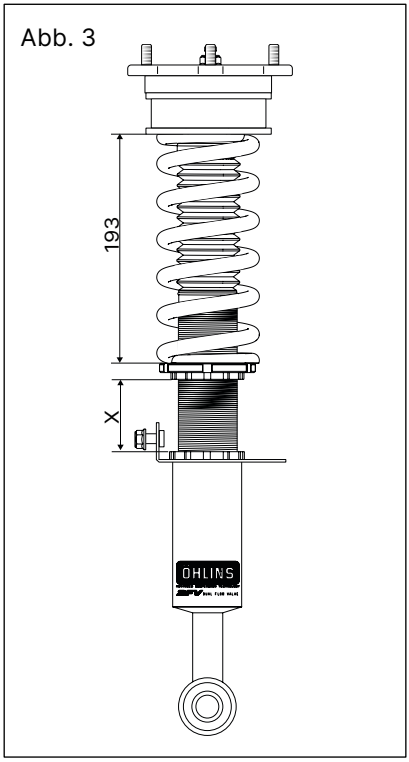
EINSTELLUNGEN

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

Die Federvorspannung beträgt 7mm bei einer freien Länge von 200mm. Daraus ergibt sich eine Einbaulänge von 193mm. Siehe Abb. 3.

Abb. 3



EINSTELLWERTE

Empfohlene Einstellwerte

Empfohlene Einstellwerte		
Landstraße	18	Klicks
Rennstrecke	9	Klicks
Federvorspannung	7	mm
Stoßdämpferlänge für 370Z (Z34)	X=55	mm
Stoßdämpferlänge für Z (RZ34)	X=57	mm

Feder

49200-67 (200N/mm)

Tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn sich sowohl die Vorspannung als auch die Höheneinstellung in ihrer empfohlenen Position befinden, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 25mm tiefergelegt. Wenn der untere Federteller um eine Umdrehung gedreht wird, verändert sich die Position um 1,5mm.

⚠ Warnung!

Der Verstellbereich liegt zwischen der Standardposition -5 < > +25mm. Wird der Längeneinsteller außerhalb dieses Bereichs eingestellt, kann es zu dauerhaften Schäden am Stoßdämpfer oder am Fahrzeug kommen. Stellen Sie stets sicher, dass die Feder bei vollständig ausgefedertem Fahrwerk vorgespannt ist.

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_ MI_NIS MZ00S1_GER
Veröffentlicht am 30.10.2025

© 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	NIS 6Z00	2
2	Staubschutzmanschette	10216-03	2
3	Höhenversteller Baugruppe	24651-14	2
4	Distanzscheibe (Kunststoff)	25602-01	4
5	Feder	49200-43	2
6	Mutter M12	24626-04	2
7	Sicherungsmutter M10	24626-01	2
8	Kabelbinder	24616-01	4
9	Sicherungsmutter	24636-03	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.

ÖHLINS Stoßdämpfersatz für Nissan 370Z (Z34) und Nissan Z (RZ34)

NIS MZ00S1 hinten

Montageanleitung

ÖHLINS

MONTAGEANLEITUNG

⚠ Warnung!

Es ist zu empfehlen, dass eine Fachwerkstatt die Stoßdämpfer einbaut.

⚠ 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.

👁 Hinweis!

Reinigen Sie das Fahrzeug sorgfältig vor der Montage der Stoßdämpfer.

1

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

2

Entfernen Sie die Hinterräder.

3

Lösen Sie die Schrauben der oberen und unteren Stoßdämpferanbindung. Bauen Sie die Stoßdämpfer aus.

✋ Achtung!

Stützen Sie den Querlenker vor dem Ausbauen des Dämpfers mit einem Wagenheber ab. Andernfalls fällt der Querlenker beim Ausbau des Dämpfers schlagartig nach unten.

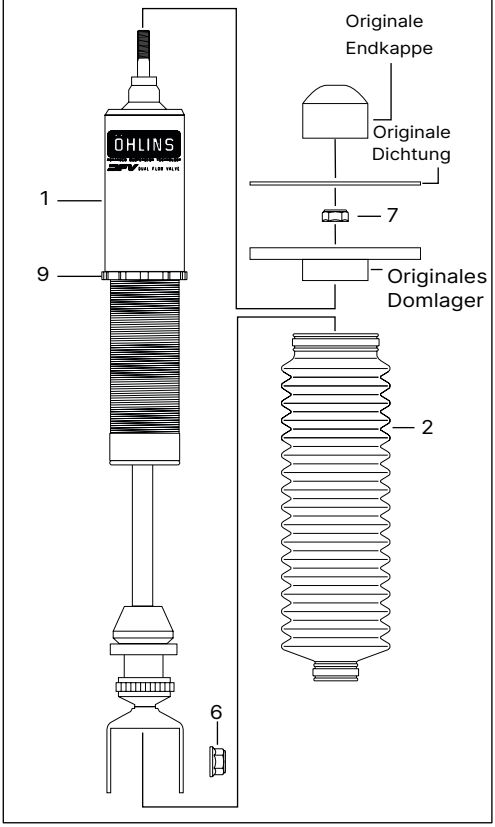
4

Bauen Sie die originale Feder aus.

5

Montieren Sie die Staubschutzmanschette (2) gemäß Abb. 1 auf den Öhlins Stoßdämpfer (1). Ziehen Sie nur den unteren Kabelbinder (8) fest. Bringen Sie das originale Domlager gemäß Abb. 1 am Stoßdämpfer an. Ziehen Sie die Sicherungsmutter M10 (7) mit 35Nm an.

Abb. 1



6

Stellen Sie die Federhöhenverstellung und die Stoßdämpferlänge gemäß Abb. 4 ein. Im Auslieferungszustand ist diese auf Anschlag unten eingestellt.

MONTAGEANLEITUNG

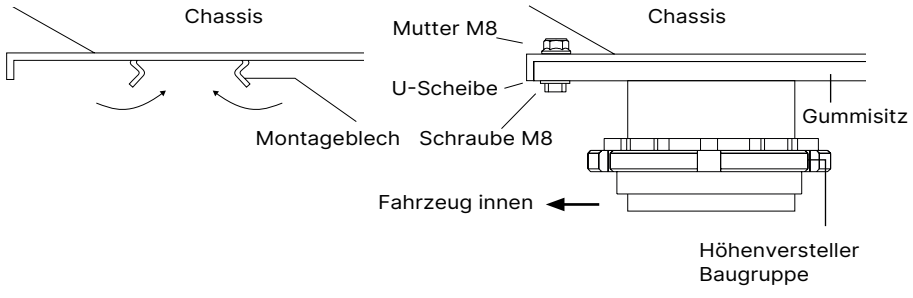
8

Biegen Sie drei Montagebleche des oberen Federtellers gemäß Abb. 2 um. Stellen Sie sicher, dass dieser nicht mit den Innenwänden der hinteren Höhenversteller Baugruppe in Berührung kommt.

9

Installieren Sie die hintere Höhenversteller Baugruppe und den Gummisitz zusammen mit der mitgelieferten Schraube M8 und Mutter M8 gemäß Abb. 2 im Fahrgestell.

Abb. 2



10

Montieren Sie den Rest der Höhenversteller Baugruppe gemäß Abb. 3 zwischen dem oberen Federteller und dem originalen Federteller aus Gummi.

11

Installieren Sie die Öhlins Stoßdämpfer am Fahrzeug.

12

Positionieren Sie das Oberteil der Staubschutzmanschette gemäß Abb. 4. Ziehen Sie den oberen Kabelbinder (8) fest.

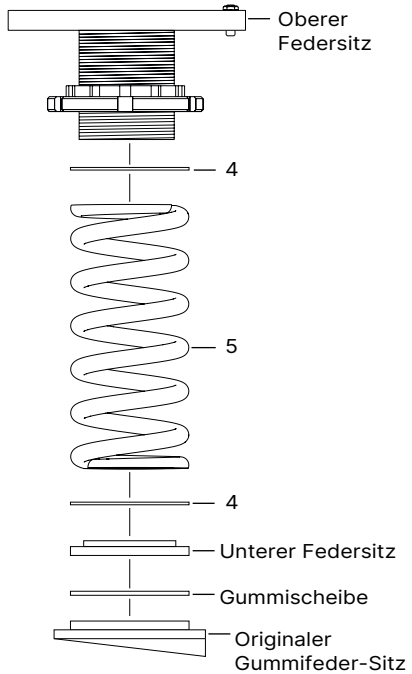
👁 Hinweis!

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.

13

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.

EINSTELLWERTE

Empfohlene Einstellwerte

Setting adjustment		
Landstraße	15	Klicks
Rennstrecke	7	Klicks
Federvorspannung	11	mm

Feder

49200-43 (130N/mm)

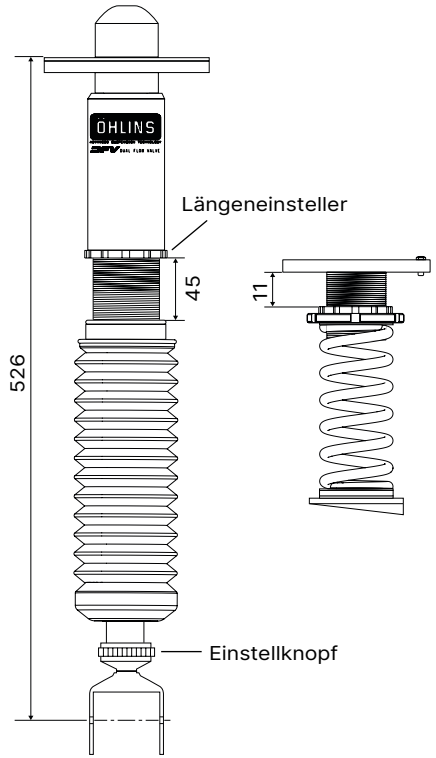
Tatsächliche Fahrzeughöhe

Wenn sich sowohl die Vorspannung als auch die Höheneinstellung in ihrer empfohlenen Position befinden, wird das Fahrzeug im Vergleich zum Originalfahrwerk um ca. 25mm tiefergelegt. Wenn der Höhenversteller um eine Umdrehung gedreht wird, bewegt sich das Rad um ca. 2,5mm.

⚠ Warnung!

Der Verstellbereich der Federvorspannung liegt zwischen der Standardposition bei ca. -10 und +20mm. Wenn der Einsteller außerhalb dieses Verstellbereichs bewegt wird, können sich die Feder oder der Federteller lösen. Stellen Sie stets sicher, dass die Feder bei vollständig ausgefedertem Fahrwerk vorgespannt ist.

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_ MI_NIS MZ00S1_GER
Veröffentlicht am 30.10.2025

© 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