



Overskudd

Bruksanvisning
for deg

Det du trenger er overskudd. Overskudd er en løsning for å hjelpe deg med å finne ut hva du har godt av. Overskudd hjelper deg også med kontinuitet. Det gjør at du kan løse utfordringen best mulig, ikke bare «gjøre noe» for å ha gjort noe.

PROBLEMET OG DEN GENIALE LØSNINGEN

Veldig mange som har blitt friske fra alvorlig sykdom blir frelst, på den måten at de vet hva som skal til for å bli frisk. Så vil de gjerne bidra til at andre oppnår det samme. Det samme gjelder idrettsutøvere som blir trenere. De vet hva som gjorde at de selv ble gode. Da er det jo bare å lære andre å gjøre det samme, ikke sant?

Nei det er det ikke. Og det at mange tror det gjør at folk ikke får løst problemet sitt. Det er klart at det er fellestrekk med utfordringer. Når man er forkjølet er det lurt å ta det med ro. Hvis du blir syk av maten du spiser er det bedre å spise noe annet. Men du er veldig forskjellig fra meg. Du reagerer forskjellig på mat, alkohol, meditasjon, folk, utfordringer, temperatur og mange andre faktorer. Derfor er det avgjørende at du finner de faktorene som bryter deg ned og bytter dem med tiltak som bygger deg opp.

Det du trenger er overskudd. Overskudd er en løsning for å hjelpe deg med å finne ut hva du har godt av. Overskudd hjelper deg også med kontinuitet. Det gjør at du kan løse utfordringen best mulig, ikke bare «gjøre noe» for å ha gjort noe.

OVERSKUDD

Overskudd er et system for å hjelpe deg med å ha det bedre. Kjernen i systemet er data fra nervesystemet ditt om hvordan du reagerer på ulike faktorer. Noe skaper positiv eller negativt stress andre faktorer skaper kjedsomhet eller ro. Ved å bruke Overskudd appen som en stille assistent som er med deg dag og natt får du innsikt i deg selv. Selv om det er veldig lærerikt og underholdende og se seg selv fra innsiden, er det viktigste å måle effekten av tiltak du gjør for å bli bedre.

La meg gi et eksempel: Jeg tror at sukker har negativ innvirkning på meg. Jeg tror at jeg spiser for mye av det. I stedet for å gå rundt med dårlig samvittighet kan jeg sjekke hvilken effekt sukker har. Det kan jeg for eksempel gjøre ved å måle overskudd i noen dager. Når jeg tar en sjokoladebit eller spiser syltetøy så noterer jeg det. Så kutter jeg ut sukker i noen dager. Hvis sukker påvirker meg så bør jeg se at det skaper stress når jeg spiser det og en stund etterpå. Hvis jeg spiser det om kvelden kan jeg også se at det påvirker sønnen. Etterpå kan jeg bli enig med meg selv hva jeg skal gjøre.

Hvis jeg synes at belønningen fra å spise sukker er større enn kostnaden, så kan jeg fortsette å spise sukker. Med god samvittighet. Hvis jeg ser at sukker har negativ innvirkning på meg så blir det veldig tydelig. Og jeg kan ta en god beslutning om å redusere sukkerinntaket. Uansett konklusjon vinner du. Du blir mer bevisst og tar gode valg. Slik kan du gjøre med andre matvarer, folk du bruker tiden

med, leggetider, trening, TV titting og andre faktorer som har betydning. Med veloverveide valg bygger du en bedre tilværelse.

LAST NED APPEN

Appen heter Overskudd. Hvis du har en iPhone er appen i Appstore. Hvis du har en Android telefon er appen Google



Play.

REGISTRER DEG SOM BRUKER

Det er mulig å registrere deg med Facebook eller Appleid adresse, men vi anbefaler at du registrerer deg med din egen epostadresse.

KOBLE TIL MÅLER

Når du har startet appen og logget inn går du til «Sensor» siden og trykker på «koble til». Så skriver du inn nummeret på sensoren din. Når det er gjort kontakter appen sensoren. Du får beskjed i appen hvis sensoren har lavt batteri eller hvis den trenger oppgradering av firmware. Når appen er koblet til er du klar til å starte en måling.

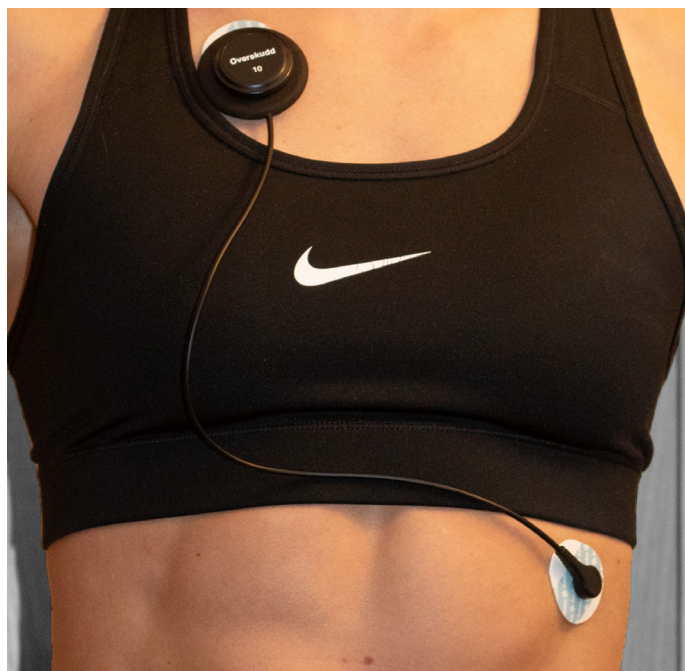
FEST MÅLEREN TIL KROPPEN

For å kunne lese statusen i nervesystemet trengs gode data, det vil si mye høyere kvalitet enn du får fra vanlige pulsmålere rundt håndleddet. Målinger fra håndleddet anslår pulsen indirekte ved å lese små endringer fargen på huden. Overskuddsmåleren måler hjerteslagene direkte gjennom elektriske impulser. For å få godt signal og for å unngå å ha et belte som klemmer rundt kroppen festes måleren med elektroder slik: Først fester du en elektrode på måleren. Så fjerner du papiret og fester den opp på din høyre side av kroppen. Etterpå fester du den andre enden nede til venstre omtrent på ribbeinet. Det er ikke så viktig med nøyaktig plassering, så lenge du fester elektrodene opp til høyre og ned til venstre.

BRUK AV MÅLEREN

Overskuddsmåleren er en liten datamaskin. Den måler når jeg beveger meg, den måler når jeg stresser og når jeg restituerer. Den kan også måle temperatur og pustefrekvens. Det finnes også en versjon av måleren som kan måle EKG, det vil si sånn som samler data som brukes av kardiologer.

Den vanligste måten å bruke måleren på er å starte en måling i appen og så glemme at du måler. Dataene som samles inn mens du har måleren på kroppen lagres på selve måleren. Du trenger ikke være i nærheten av telefonen for



at data skal samles inn. Så lenge appen er aktiv på telefonen din vil appen forsøke å hente data fra måleren ca. en gang pr time. Du trenger ikke gjøre noe for at dataene skal hentes.

Det er plass til ca. 10 timer med data på måleren. Hvis du ikke er i nærheten av appen og får lastet ned data i løpet av en periode på mer enn 10 timer, vil målingen bli avsluttet på sensoren. Dataene kan hentes ned til appen når du er i nærheten av appen igjen.

Ved å trykke på «Online» i appen strømmes data live fra måleren til appen og du kan se hvordan du påvirkes av det du gjør akkurat nå. Online forutsetter at det er kort avstand og fri sikt mellom måleren og telefonen.

STUDERE DATAENE PÅ DIN KONTO

Dataene du samler inn sendes fra din telefon til din konto på internett. Du logger inn på din konto ved å gå til overskudd.no.

Kontoen din viser utviklingen din over tid enten du har målt i minutter, dager eller år.

Hovedsiden viser utviklingen de siste døgnene, med vekt på restitusjonen hver natt. Hvis du gjør positive tiltak vil du se at trenden blir positiv. På hovedsiden ser du også en oversikt over alle datoer du har samlet inn data. Ved å klikke på en dato får du et detaljert bilde som viser alle detaljer om hvordan du hviler og belaster deg i løpet av dagen.

Øverst på siden er forklaring til illustrasjonene og dataene på siden.

LESE AV DATA PÅ TREND

Trend siden gir deg rask feedback om hvordan tilstanden

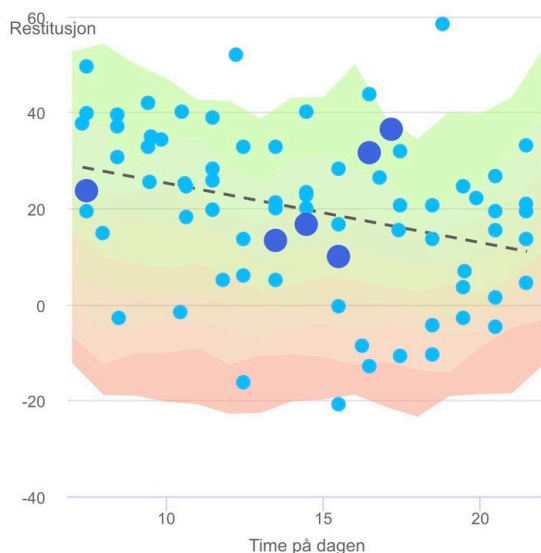
er i dag. Du kan sammenligne deg med det som er vanlig for deg og for andre på din alder. Trend fungerer både med måling på fingeren og med måler.

LURT Å HUSKE PÅ

For å ha best mulig nytte av elektrodene er det viktig å bruke dem slik:

1. Bytt elektroder når du dusjer, eller minst en gang hver dag. Fjern spor av gele på huden med f.eks. olje, slik at huden er helt ren. Plasser de nye elektrodene et nytt sted, slik at huden din ikke har elektroder på seg mer enn 1 gang hver 4-5 dag.

2. Noen har hud som er mer sensitiv for geleen i elektrodene enn andre. Hvis du merker at det klør eller hvis du får utslitt er førsteprioritet å passe på huden. Det kan løses ved at du er flink med å rengjøre huden der elektrodene har sittet og plassere nye elektroder på et nytt sted og ved at du bruker anti-allergi elektroder. For de som ikke tåler elektroder i det hele tatt har Overskudd pulsbelter tilgjengelig. Uansett: Pass på at innsikten du får ikke går ut over huden din



Grafen viser stress eller restitusjon for de siste 5 gangene du har målt for hver time på dagen, sammenlignet med resten av befolkningen i samme kjønn og aldersgruppe. Dataene er begrenset tilbake i tid til 24.08.2020.

SLIK SKAPER DU OVERSKUDD

Før du bestemmer deg for hvordan du vil jobbe med å forbedre helsen din og prestasjonene dine er det lurt å måle overskudd i noen døgn. Du kan selv vurdere hvor mye som trengs for å gi et representativt bilde av deg. De fleste måler i 3-7 dager for å være sikker på at de har representative data.

Mens du samler data noterer du perioder som er markert forskjellig fra andre og som det er lurt å huske til senere. Det kan være samvær med andre, perioder som er fysisk eller følelsesmessig givende eller krevende og perioder der du konsentrerer deg hardt eller slapper godt av.

Søvnperiodene er viktige. De blir registrert automatisk, men du bør likevel kontrollere at søvnperiodene er riktig. Du kan justere dem ved å trykke på den aktuelle søvnperioden på overskudd.no.

Etter at du har samlet data i 3-7 dager og markert interessante perioder er tiden kommet for å bruke dataene til å skape overskudd.

Overskuddet ditt viser seg som regel best om natten. De fleste Overskudd brukere jobber derfor målrettet for å skape bedre restitusjon om natten. Gode netter gir gode dager og gode dager gir gode netter.

Ofte er det potensial i bedre søvnhygiene. Mange legger seg for sent og uten å ha roet ned tilstrekkelig før søvnperioden. Du kan teste endringer i søvnhygiene og se resultatet på målingene.

Ved å vurdere periodene som dagen består av kan du se hva som skaper ro og hva som skaper stress. Stress, som ved fysisk aktivitet, er ofte bra og gir ro og god form. Uheldig og kronisk stress er det vi jakter på for å redusere eller fjerne. Ved å trene på å håndtere eller unngå kilder til kronisk stress får vi bedre dager og bedre netter. Og mer overskudd.

EKSEMPLER

COVID-19

Overskuddmåleren ser endringer som typisk sammenfaller med Covid-19. Noe av det som kjennetegner C-19 er økt puls og pustefrekvens. For at du skal vite at disse faktorene endrer seg er det en god investering å måle Overskudd før smitte.

Det er også nyttig å bruke Overskudd under rehabilitering etter smitte. Konsekvensene av for tidlig eller for hard belastning, selv måneder etter infeksjonen, kan være brutale og hyggelig å unngå

MEDITASJON

Munker har meditert i 20 år for så å oppdage at de ikke har skjønt hva de har brukt tiden til. Overskudd gir innsikt i det som skjer i kroppen under meditasjon. Det er ikke noen fasit på hva tilstanden i kroppen bør være under meditasjon, men du kan sammenligne det du tror og ønsker med det som faktisk skjer. Kunnskapen kan brukes til justeringer så du slipper å kaste bort tid, som munken.

SUKKER

Mange har et anstrengt forhold til den søte smaken av sukker. Nå kan du se hva som skjer i kroppen når du får i deg hvitt sukker, enten det er i løpet av dagen eller før leggetid. Mange blir overrasket over hvor mye sukker påvirker stressnivået i kroppen.

TRENING

De fleste har stort potensiale i å justere treningen sin. Ved å endre intensitet, lengde på treningen, treningsform og ikke minst når på døgnet du trener, kan du få mer igjen for arbeidet du legger ned. Ved å justere treningen i forhold til det kroppen klarer å ta imot bygger du deg opp istedenfor å bryte deg ned.

ALKOHOL

De fleste vet at alkohol ikke er sunt. Du kan måle hvordan alkohol stresser kroppen din og om du er mer eller mindre utsatt for uheldige konsekvenser.

FRYKT

Det er fint å være fryktløs, men de fleste av oss er redde for noe. Og noen er redde ganske mye. Det kan gi seg utslag i angst, fobier eller kronisk stress.

Ved å måle hva som skjer i kroppen kan du studere hva som skjer når du er redd. Så kan du trene på å håndtere redselen. Best av alt: Du kan se hvilke strategier som virker og redusere frykten. Du blir kanskje ikke fullstendig fryktløs, men du kan fjerne mye frykt og få et mye bedre liv.

SAMVÆR

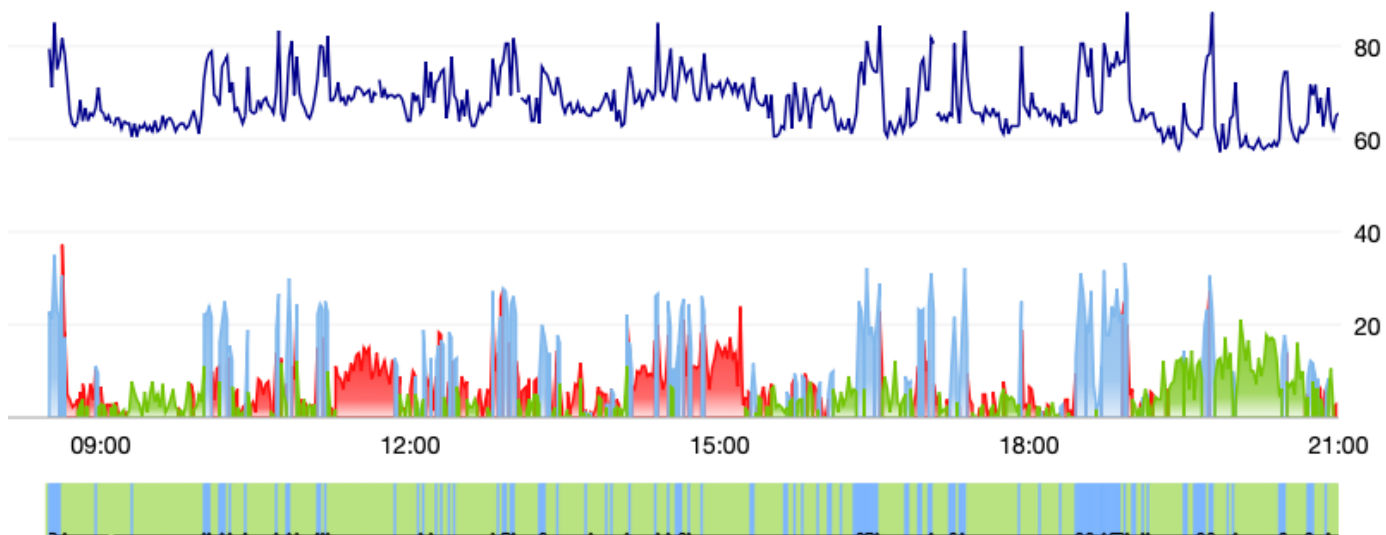
Du kjenner sikkert på at noen mennesker gir deg energi og andre tar. Nå kan du måle hva som skjer i kroppen når du er sammen med andre mennesker. Du får sikkert noen overraskelser.

ENSOMHET

Det er ikke hyggelig å være ensom. I perioder er det nok sunt å være alene, både for å slappe av og for å lære om oss selv. Mål hva ensomhet gjør med deg og se hva som skjer når du skaper hull i ensomheten og er sammen med andre.

SØVN

Nattesøvn er den viktigste perioden for restitusjon. De fleste forbinder søvn og restitusjon, men det er ikke det samme. Du kan sove som en stein og restituere dårlig, f.eks. etter en fest. Og du kan være våken mye av natten og likevel restituere. Du kan måle hvor godt du restituerer om natten. Så kan du bruke denne informasjonen til å legge til rette for å hvile deg i form. Sammen med aktivitet om dagen gir kunnskap om søvn nøkkelen til god helse og gode prestasjoner.



De røde områdene viser stress. Når du ser rødt på hvitt hva som skjer i kroppen din blir det mye enklere å finne tiltak som gjør livet mer harmonisk.



Overskudd

overskudd.no

Lisensvilkår: <https://mer.overskudd.no/LicenseAgreement.aspx>

Personvernpolitikk: <https://overskudd.no/privacy-policy>

Overskudd Opplæring AS - Holtet 45 - 1368 Stabekk - Norway