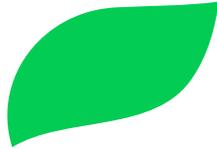


# The Great American Adventure

Cómo inscribirse en el desafío, y cómo crear un equipo o sumarse a un equipo





## **Fechas del desafío**

Fecha de inicio de la inscripción: Lunes, 3 de febrero de 2025

Fecha de inicio del desafío: Lunes, 17 de febrero de 2025

Fecha de finalización del desafío: Lunes, 31 de marzo de 2025

Fecha límite para cargar los pasos: 2 de abril de 2025

# Cómo comenzar

Para inscribirte, inicia sesión en myCigna.com<sup>©</sup>

Haz clic en **Wellness** (Bienestar), selecciona **Challenges** (Desafíos) y haz clic en **Join a Challenge** (Unirse a un desafío)

The image illustrates the process of joining a challenge on the myCigna.com website through three sequential screenshots:

- First Screenshot:** Shows the "Customer Login" form. It includes input fields for "Username" and "Password" (with a "Show" toggle), a "Log In" button, and links for "Forgot Username", "Forgot Password", and "Haven't created an account yet?". There is also a "Register" button and a link for "Registrarse en Español".
- Second Screenshot:** Shows the main dashboard after login. The "Wellness" menu item in the top navigation bar is circled in red. Below the navigation, there is a "Welcome, Subscriber! We're here to help." message and several health-related notifications, such as "Kick off the new year with a flexible fitness program" and "Behavioral health coverage changes starting January 1, 2024".
- Third Screenshot:** Shows the "Wellness" page. The "Challenges" tab in the sub-navigation bar is circled in red. Below the tabs, there is a "Challenges" section with the text "Enjoy challenges that energize your journey and build your community." and a prominent "Join a Challenge" button with an external link icon, which is also circled in red. An illustration of a person running and a person on a bicycle is visible in the bottom right corner.

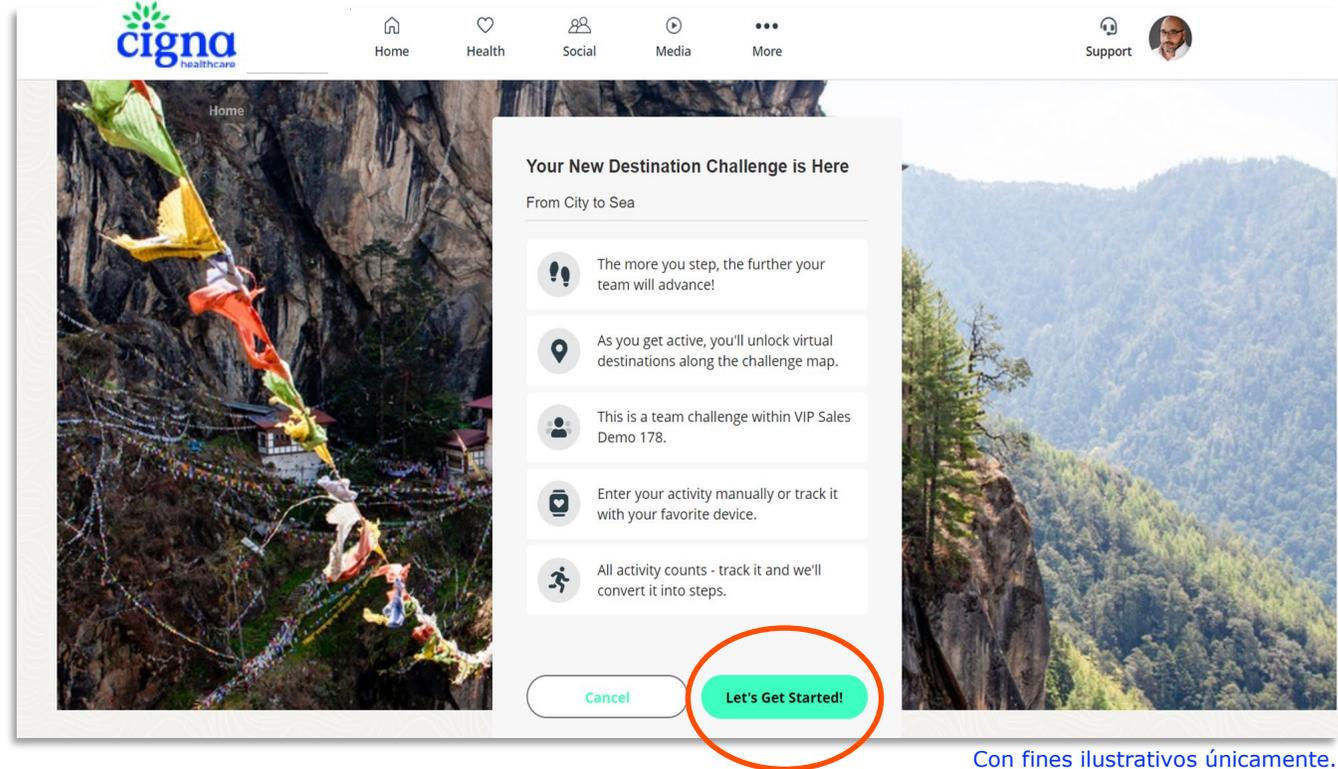


Con fines ilustrativos únicamente.

# Desafío The Great American Adventure

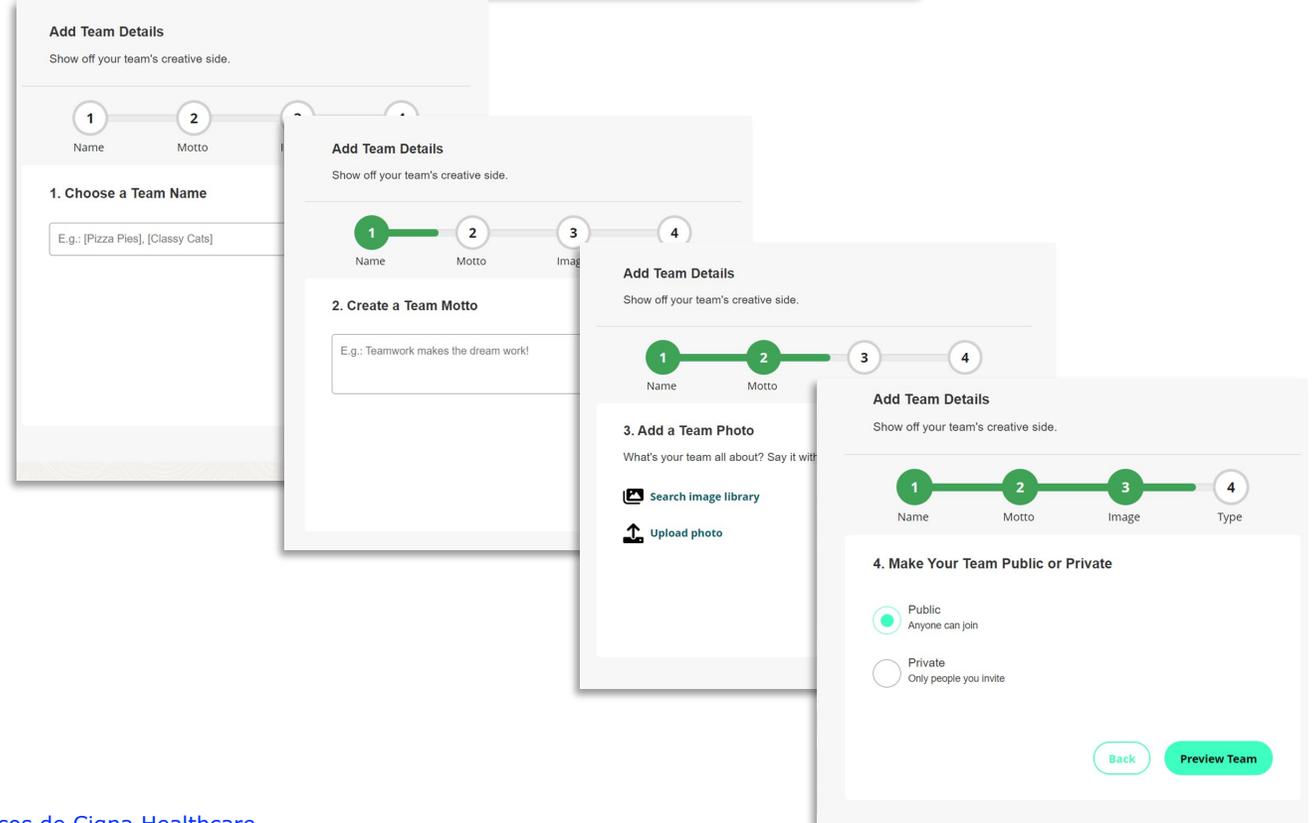
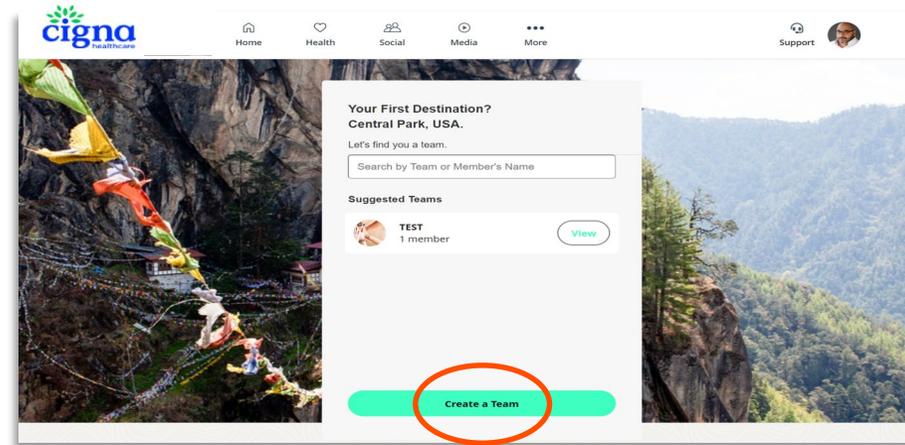
Desafío por equipos:

- Crea tu propio equipo
- Súmate a un equipo existente
- Acepta una invitación a un equipo



# Cómo crear un equipo

1. Elige un nombre para tu equipo
2. Elige el lema de tu equipo
3. Selecciona una foto para tu equipo
4. Indica si quieres que tu equipo sea privado o público\*

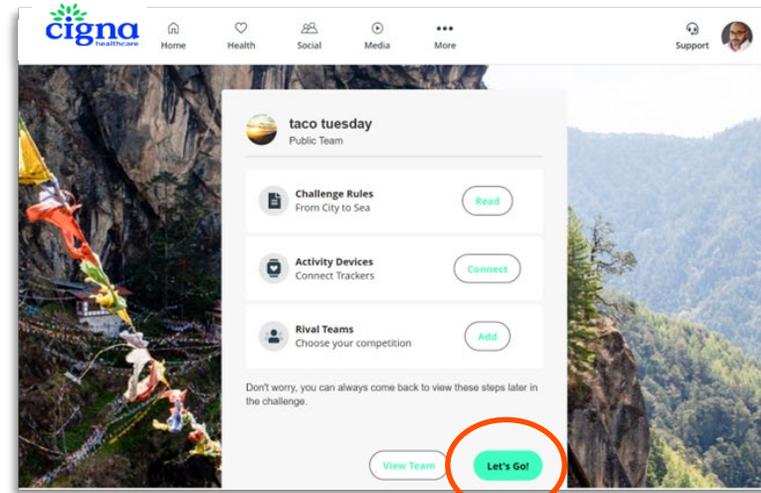
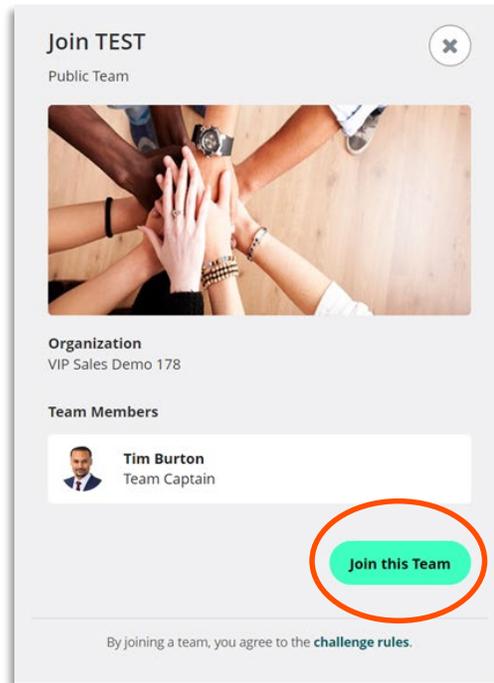


\* Los equipos públicos estarán abiertos a todos los miembros de planes médicos de Cigna Healthcare.

Con fines ilustrativos únicamente.

# Cómo sumarse a un equipo existente

- Busca miembros y equipos específicos
- Súmate a un equipo existente o a un equipo público\*



Con fines ilustrativos únicamente.

# Consulta el tablero de posiciones

- ¡Consulta el desempeño de tu equipo! Sigue y registra el progreso de los miembros de tu equipo durante el desafío para ayudarse y motivarse mutuamente.
- Fíjate cómo le está yendo a tu equipo:
  - ✓ Pasos totales
  - ✓ Pasos promedio
  - ✓ Puesto del equipo en el tablero de posiciones
- Mira las estadísticas de otros equipos

The image displays two screenshots of the Cigna Healthcare app's challenge interface. The top screenshot shows the 'Team' view for a challenge named 'Central Park, USA'. The 'Leaderboard' tab is highlighted with a red box. The team 'taco tuesday' is ranked 1st with 0 total steps. The bottom screenshot shows the 'Individuals' view for the same challenge. The 'Leaderboard' tab is also highlighted with a red box. The individual 'Robert Walker' is ranked 1st with 0 total steps. The interface includes navigation icons (Home, Health, Social, Media, More) and a user profile icon in the top right corner.

Con fines ilustrativos únicamente.

# ¿Cómo veo mis pasos diarios?

- Haz clic en el botón **Track** (Registrar) dentro de **Track Activity** (Registrar actividad)
- Se abrirá la ventana emergente **Track Activity** (Registrar actividad), que mostrará lo siguiente:

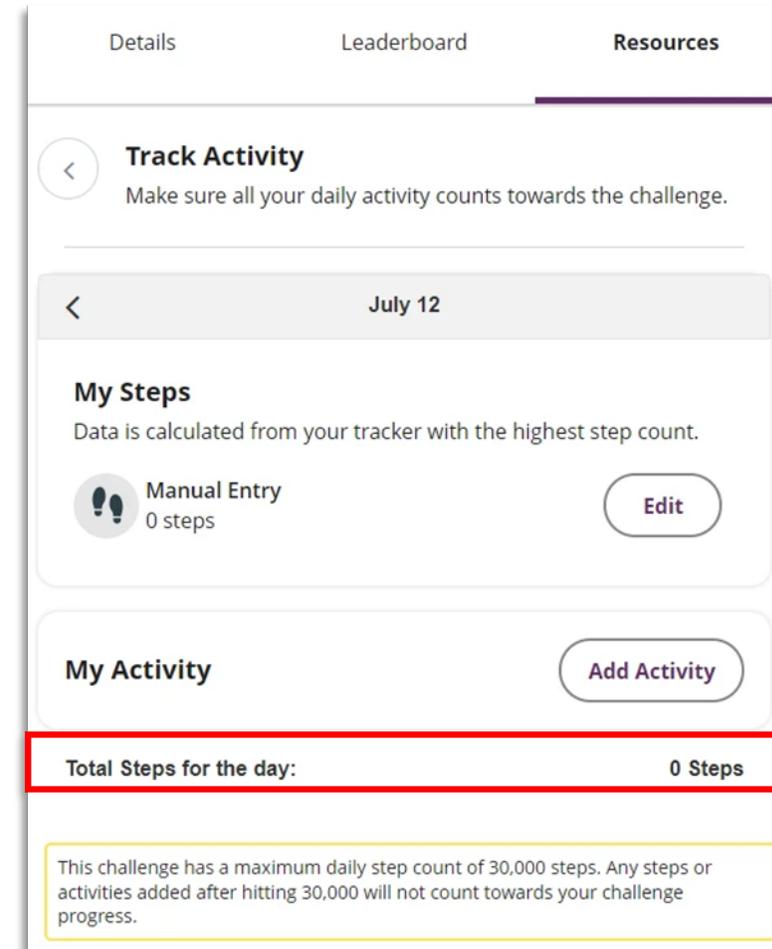
## **My Steps (Mis pasos)**

*Haz clic en Edit (Editar) para ingresar los pasos manualmente*

## **My Activity (Mi actividad)**

*Haz clic en Add Activity (Agregar actividad)*

**Podrás ver la cantidad total de pasos del día**

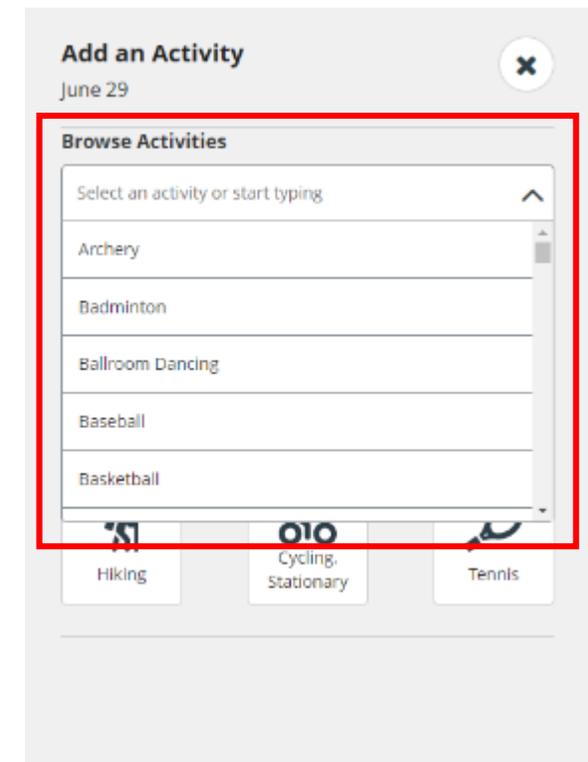
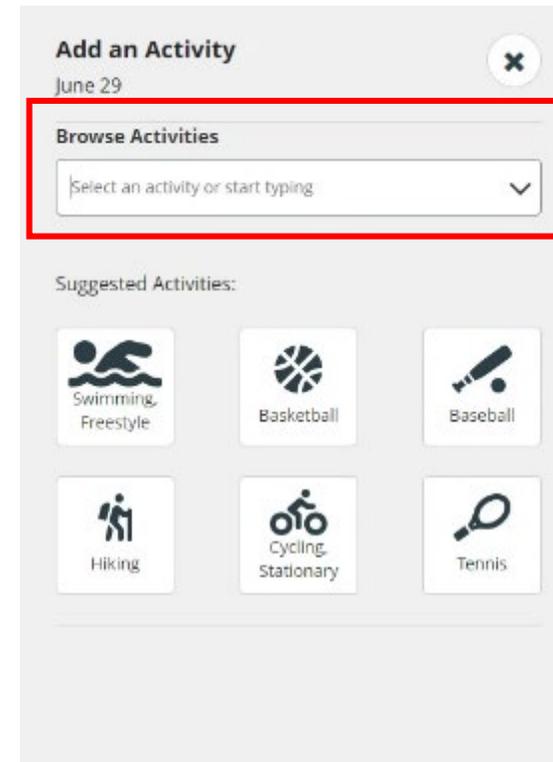


**Nota: Registra los pasos/la actividad en forma manual DENTRO del desafío mismo para capturar todos los pasos.**

*Con fines ilustrativos únicamente.*

# ¿Cómo registro la actividad en forma manual?

- Haz clic en **Add Activity** (Agregar actividad)
- En **Browse Activities** (Explorar actividades), selecciona una actividad del campo de búsqueda desplegable
- Verás la subsección *Suggested Activities* (Actividades sugeridas)

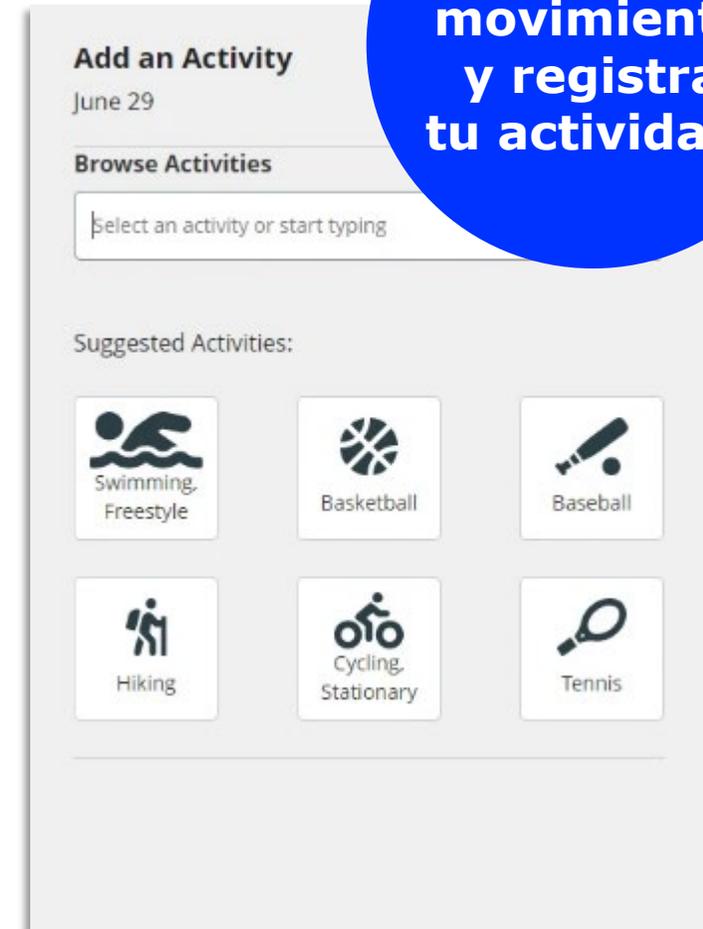


# Registro de actividades

¡Hay varias maneras de alcanzar tus metas de movimiento!

- Ejercicios aeróbicos
- Bádmiton
- Básquetbol
- Andar en bicicleta
- Bailar
- Bicicleta elíptica
- Fútbol americano
- Jardinería
- Entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés)
- Saltar a la cuerda
- Artes marciales
- Golf
- Correr
- Pilates
- Fútbol
- Squash
- Estiramiento
- Nadar
- Tenis
- Levantamiento de pesas
- Básquetbol en silla de ruedas
- Limpieza y mantenimiento del jardín
- Yoga
- **¡Y muchas más!**

**¡Ponte en movimiento y registra tu actividad!**



Con fines ilustrativos únicamente.



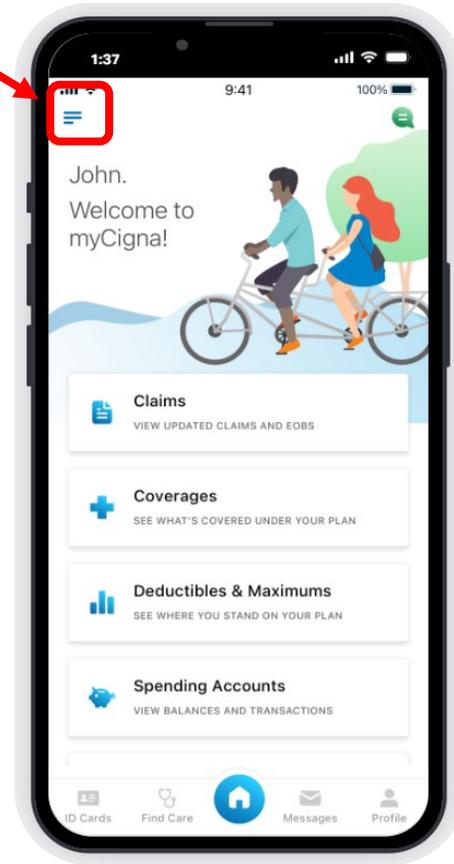
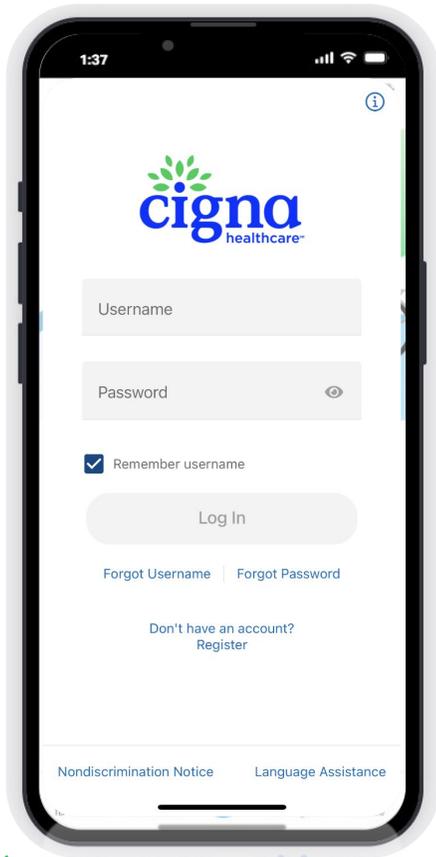
# Aplicación myCigna®

# Inicio de sesión en la Solución de bienestar a través de la aplicación myCigna®

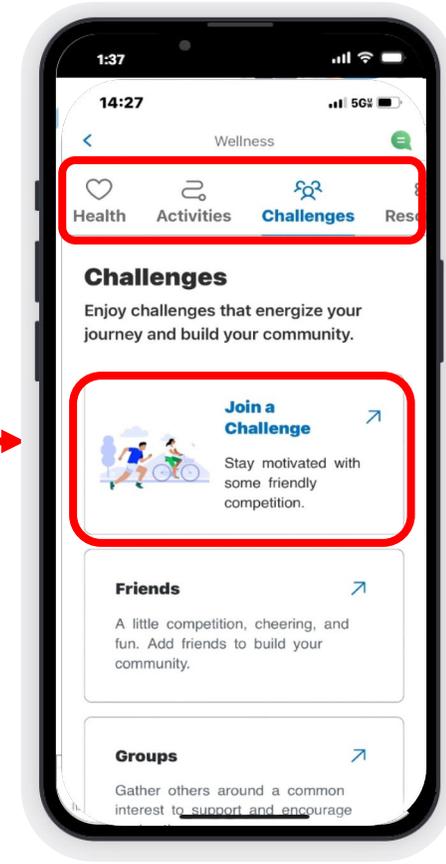
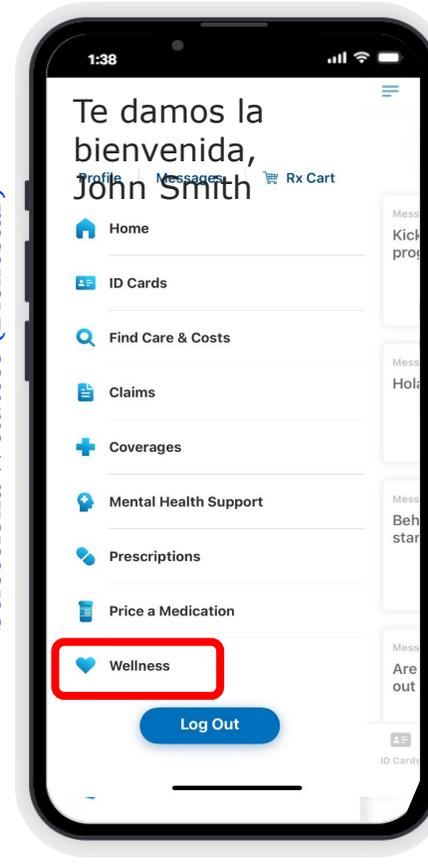
Regístrate o inicia sesión en myCigna®

Haz clic en el menú de navegación para acceder al mosaico **Wellness** (Bienestar)

Haz clic en *Challenges* (Desafíos) y en **Join a Challenge** (Unirse a un desafío)

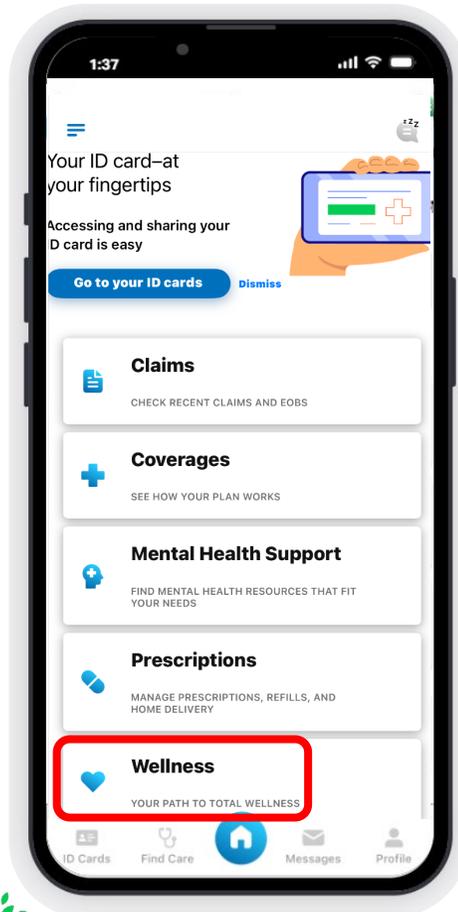


Selecciona *Wellness* (Bienestar)

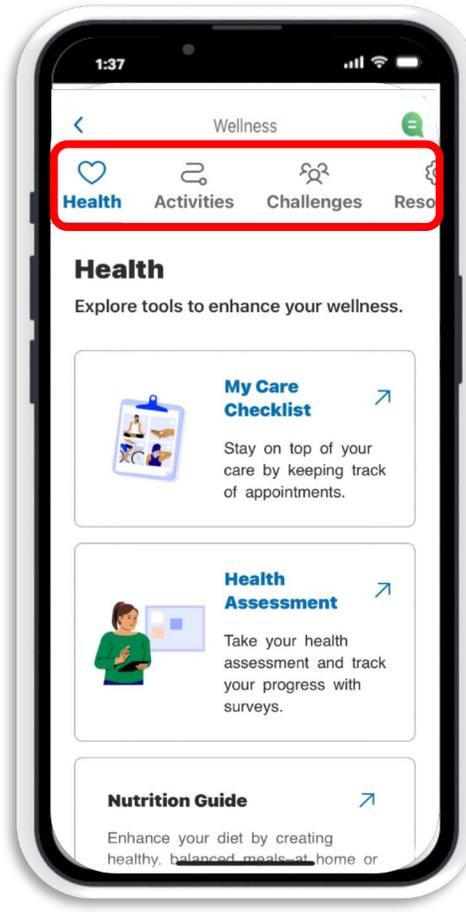


# Conexión de dispositivos en la aplicación MyCigna

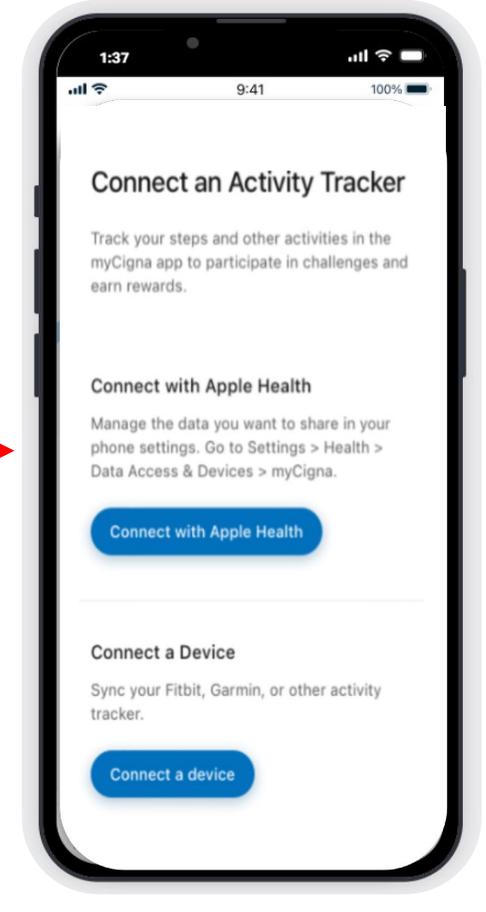
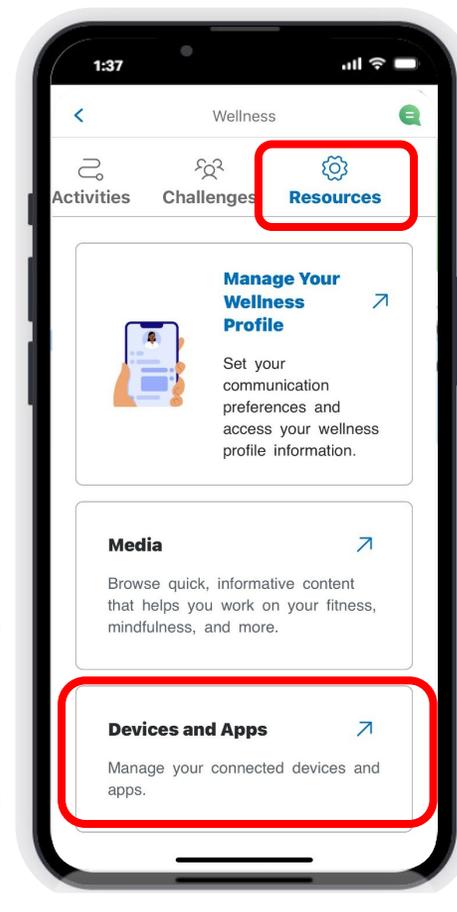
Regístrate o inicia sesión en myCigna®



Desplázate por las opciones del menú hasta *Resources* (Recursos)



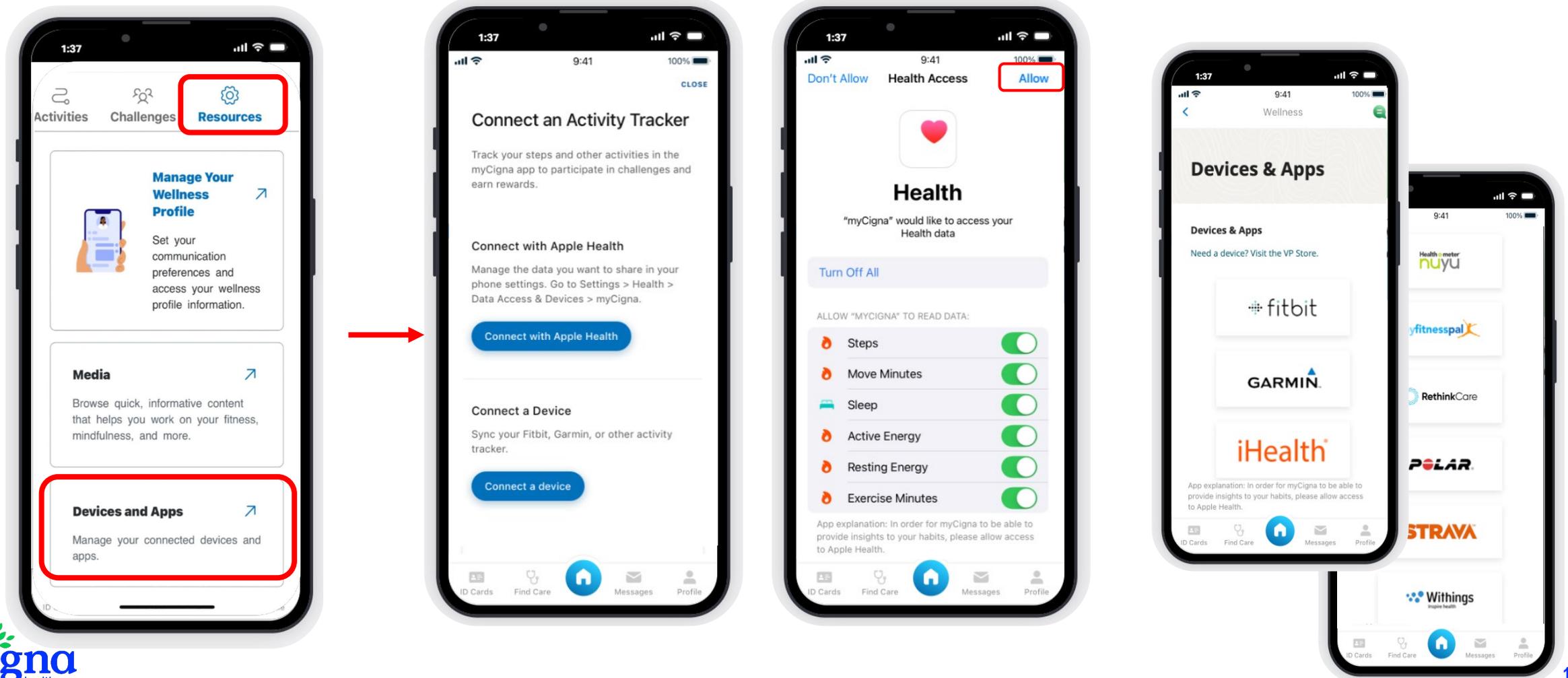
Selecciona *Devices and Apps* (Dispositivos y aplicaciones)



# Conexión de dispositivos en la aplicación MyCigna

Los dispositivos IOS se conectan con Apple Health®

Los dispositivos Android deben tener instalada Google Fit® para poder conectarse



Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.  
Propiedad confidencial no publicada de Cigna Healthcare. No duplicar ni distribuir. Uso y distribución limitados exclusivamente a personal autorizado.  
Se aplican los términos de la aplicación/tienda en línea y los cargos de las compañías de telefonía celular/uso de datos. Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com, así como tampoco sus padres o tutores.

01/25 © 2025 Cigna Healthcare.

