

Health Components of Fitness

I J C O M P O N E N T S O F F I T N E S S R K R
 F Q S T R M Y T I L I B I X E L F G T U C S L A
 I P E N O I T A N I D R O O C N B H O E S Q U S
 D D N Y D G S G O W P Z U S G Y R U F A W U Z J
 V X H J J P Y D H R P Y Y F O T A Y T R B M U S
 I D F L E K L O J N X N D X J H L T R O P S W K
 H A V E M P I V I I Y B M J G L N I Y Y U H X D
 T A D T Q X A G U W M Y C N E I C I F F E G W R
 L T J K A J B X O N X T F U P P I P Q D L G E S
 A B B P G A G E M Z G T N O Q D R L S R A E L V
 E K C I T K R V O Z U L T D S A H C L M B Q B B
 H K C W O M O E T B O D N D R S P T J C I P I A
 P E X T B L Z C A C W B A S A W G S I Q P E W L
 N G A O W I Q Q C C Y J F N J X A H F S Z V M A
 Z L B G G A F U D D T G P R W P D O Z B M C C N
 B N S M R Q Y M V L N I G S H L C B R K X X W C
 B E T E L H T A D H I L O F B S F F X J S X Z E
 K L I N H L L Y O Z Q L I N Z A S V T M U P F C
 R J N G L Z R O P M Z T A Y T Q H W C D Y T W C
 Z K Y T I L I G A S N R N X J I O U K C L N V K
 B F P M V A J V B E I J Q W U N M P R R F S C D
 Y J I W K T Y P S Z Y T A O S V V E E Q T S K C
 F C F M U F E S O Z F P H H K R I U B Q X U A N
 L G I N W N B C L U Z P D O Y Y B T H C B G G S

Components of Fitness

Reaction time

Coordination

Flexibility

Efficiency

Athlete

Fitness

Balance

Agility

Health

Sport

Speed