



# Evaluation du site fit-build.ru

Généré le 24 Juin 2022 15:14

Le score est de 51/100



## Optimisation du contenu

	<p><b>Titre</b></p>	<p>Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое</p> <p>Longueur : 56</p> <p>Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.</p>										
	<p><b>Description</b></p>	<p>Самая полная база тренировок для новичков, девушек и мужчин в тренажерном зале и дома. Качайте с нами грудные, пресс, руки, ноги, спину, ягодицы и плечи.</p> <p>Longueur : 153</p> <p>Génial, votre balise META description contient entre 70 et 160 caractères.</p>										
	<p><b>Mots-clefs</b></p>	<p>Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META keywords sur votre page. Utilisez <a href="#">ce générateur gratuit de balises META en ligne</a> pour créer des mots-clés.</p>										
	<p><b>Propriétés Open Graph</b></p>	<p>Bien, cette page profite des balises META Open Graph.</p> <table border="1" data-bbox="539 1514 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Propriété</th> <th>Contenu</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Самая полная база тренировок для новичков, девушек и мужчин в тренажерном зале и дома. Качайте с нами грудные, пресс, руки, ноги, спину, ягодицы и плечи.</td> </tr> </tbody> </table>	Propriété	Contenu	locale	ru_RU	type	website	title	Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое	description	Самая полная база тренировок для новичков, девушек и мужчин в тренажерном зале и дома. Качайте с нами грудные, пресс, руки, ноги, спину, ягодицы и плечи.
Propriété	Contenu											
locale	ru_RU											
type	website											
title	Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое											
description	Самая полная база тренировок для новичков, девушек и мужчин в тренажерном зале и дома. Качайте с нами грудные, пресс, руки, ноги, спину, ягодицы и плечи.											

# Optimisation du contenu





url	http://fit-build.ru/
site_name	Fit Build
updated_time	2022-06-23T22:41:30+03:00
image	http://fit-build.ru/wp-content/uploads/2022/06/sutterstock_238296169.jpg
image:width	1000
image:height	667
image:alt	фитнес
image:type	image/jpeg

## Niveaux de titre





H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	30	6	6	0	0

- [H1] Fit Build
- [H2] Сгибание рук в тренажере
- [H2] Паучьи сгибания рук
- [H2] Становая тяга сумо
- [H2] Подтягивания широким хватом
- [H2] Тяга верхнего блока к груди
- [H2] Тяга верхнего блока за голову
- [H2] Тяга горизонтального блока к поясу
- [H2] Тяга гантели в наклоне к поясу
- [H2] Похудение
- [H2] Набор массы
- [H2] Рельеф
- [H2] Сила
- [H2] Восстановление после тренировки
- [H2] 5 советов, как получить максимальную отдачу...
- [H2] Как накачать ягодичцы на беговой дорожке
- [H2] Сгибание рук в тренажере
- [H2] Паучьи сгибания рук
- [H2] Становая тяга сумо
- [H2] Подтягивания широким хватом
- [H2] Тяга верхнего блока к груди
- [H2] Тяга верхнего блока за голову
- [H2] Тяга горизонтального блока к поясу
- [H2] Тяга гантели в наклоне к поясу
- [H2] Мертвая становая тяга
- [H2] Тяга штанги к поясу в наклоне
- [H2] Аптечные препараты
- [H2] Основы питания
- [H2] Спортивное питание
- [H2] Фармокология
- [H2] Диеты
- [H3] Какая ваша цель?
- [H3] Методики тренировок
- [H3] Тренировки
- [H3] База упражнений
- [H3] Все о питании и другое

## Optimisation du contenu

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H3] Девушкам</li><li>• [H4] Категории</li><li>• [H4] Бодибилдеры</li><li>• [H4] Наши статьи на Дзен</li><li>• [H4] Популярное</li><li>• [H4] Наиболее обсуждаемые</li><li>• [H4] Видео дня</li></ul>
	Images	Nous avons trouvé 44 image(s) sur cette page Web.  10 attribut(s) alt sont vides ou manquants. Ajouter un texte alternatif permet aux moteurs de recherche de mieux comprendre le contenu de vos images.
	Ratio texte/HTML	Ratio : 6%  le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.
	Flash	Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page.
	Iframe	Domage, vous avez des Iframes sur vos pages Web, cela signifie que son contenu ne peut pas être indexé par les moteurs de recherche.

## Liens

	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!
	Tiret bas dans les URLs	Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.
	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 65 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers
	Statistics	Liens externes : noFollow 0%  Liens externes : Passing Juice 0%  Liens internes 100%

## Liens dans la page

Texte d'ancre	Type	Juice
<a href="#">Fit Build</a>	Interne	Passing Juice

## Liens dans la page

<a href="#">Тренинг</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Программы тренировок</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Методики</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тренировки</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Физиология</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Восстановление после тренировки</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Набор массы</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Поддержка формы</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Похудение</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Рельеф</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Сила</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Питание</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Аптечные препараты</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Основы питания</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Спортивное питание</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Фармокология</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">База упражнения</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Грудные</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Кардио</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Ноги</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Плечи (дельты)</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Пресс</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Руки</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Шея</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Спина</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Девушкам</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Диеты</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Домашний тренинг</a>	Interne	Passing Juice


## Liens dans la page

<a href="#">Программы тренировок для девушек</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Фитоняшки</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Бодибилдеры</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Контакты</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Бицепс</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Сгибание рук в тренажере</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Паучьи сгибания рук</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Квадрицепс</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Ягодицы</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Становая тяга сумо</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Широчайшие</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Подтягивания широким хватом</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тяга верхнего блока к груди</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тяга верхнего блока за голову</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Задняя дельта</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Трапеция</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тяга горизонтального блока к поясу</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тяга гантели в наклоне к поясу</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">5 советов, как получить максимальную отдачу...</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Как накачать ягодицы на беговой дорожке</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Мертвая становая тяга</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тяга штанги к поясу в наклоне</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Спортивное питание</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Кленбутерол</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Способы восстановления после...</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Всё о вреде...</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Ронни Колеман</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Австралийские подтягивания</a>	Interne	Passing Juice

## Liens dans la page

<a href="#">Причины остановки процесса похудения</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Тироксин</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Fit Build</a>	Interne	Passing Juice
<a href="#">Политика конфиденциальности</a>	Interne	Passing Juice



## Mots-clefs

	Nuage de mots-clefs	блока назад поясу после Тяга тренировки массы питание бицепс широчайшие
--	---------------------	---




## Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
тяга	13	✘	✘	✘	✓
бицепс	9	✘	✘	✘	✘
тренировки	9	✘	✘	✘	✓
назад	8	✘	✘	✘	✘
блока	6	✘	✘	✘	✓












## Ergonomie

	Url	Domaine : fit-build.ru Longueur : 12
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.




## Ergonomie

	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : ru.
	Dublin Core	Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core.

## Document

	Doctype	HTML 5
	Encodage	Parfait. Votre charset est UTF-8.
	Validité W3C	Erreurs : 8 Avertissements : 26
	E-mail confidentialité	Génial, aucune adresse e-mail n'a été trouvée sous forme de texte!
	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.
	Astuces vitesse	<ul style="list-style-type: none"><li> Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués.</li><li> Mauvais, votre site web utilise des styles css inline.</li><li> Mauvais, votre site web contient trop de fichiers CSS (plus de 4).</li><li> Mauvais, votre site web contient trop de fichiers javascript (plus de 6).</li><li> Parfait : votre site tire parti de gzip.</li></ul>




## Mobile

	Optimisation mobile	<ul style="list-style-type: none"><li> Icône Apple</li><li> Méta tags viewport</li></ul>
---	---------------------	--

## Mobile

✓ Contenu FLASH

## Optimisation

	Sitemap XML	<p>Votre site web dispose d'une sitemap XML, ce qui est optimal.</p> <pre>http://fit-build.ru/sitemap.xml http://fit-build.ru/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<p><a href="http://fit-build.ru/robots.txt">http://fit-build.ru/robots.txt</a></p> <p>Votre site dispose d'un fichier robots.txt, ce qui est optimal.</p>
	Mesures d'audience	<p>Manquant</p> <p>Nous n'avons trouvé aucun outil d'analytics sur ce site.</p> <p>Un outil de mesure d'audience vous permet d'analyser l'activité des visiteurs sur votre site. Vous devriez installer au moins un outil Analytics. Il est souvent utile d'en rajouter un second, afin de confirmer les résultats du premier.</p>