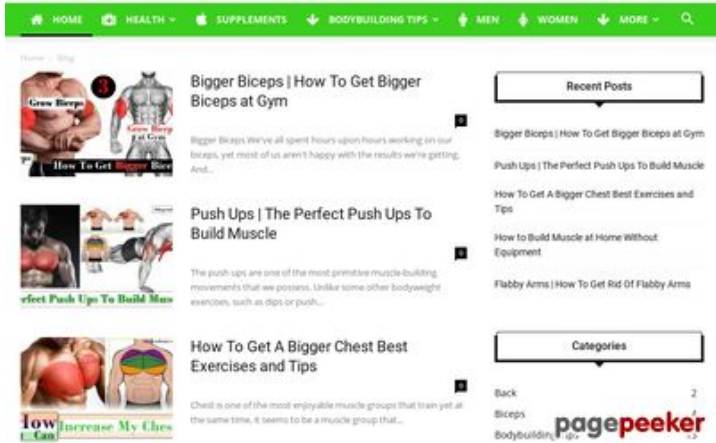






Gerado a 09 de Agosto de 2021 07:43 AM






O resultado é de 54/100







## Conteúdo SEO

	<p><b>Título</b></p>	<p>Bodybuilding &amp; Best Bodybuilding Tips For Men And Women</p> <p>Cumprimento : 61</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>														
	<p><b>Descrição</b></p>	<p>24Legworkouts site contains Bodybuilding Tips, Diet, Supplements Review, Weight Gain Tips, Weight loss tips.</p> <p>Cumprimento : 108</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>														
	<p><b>Palavras-chave</b></p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>														
	<p><b>Propriedades Og Meta</b></p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1397 1481 1957"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>en_US</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Bodybuilding</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>24Legworkouts site contains Bodybuilding Tips, Diet, Supplements Review, Weight Gain Tips, Weight loss tips.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://24legworkouts.com/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Bodybuilding</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Bodybuilding	description	24Legworkouts site contains Bodybuilding Tips, Diet, Supplements Review, Weight Gain Tips, Weight loss tips.	url	https://24legworkouts.com/	site_name	Bodybuilding
Propriedade	Conteúdo															
locale	en_US															
type	website															
title	Bodybuilding															
description	24Legworkouts site contains Bodybuilding Tips, Diet, Supplements Review, Weight Gain Tips, Weight loss tips.															
url	https://24legworkouts.com/															
site_name	Bodybuilding															
	<p><b>Cabeçalhos</b></p>	<table border="1" data-bbox="539 1989 1481 2063"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> <td>10</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	0	10	2	0	0		
H1	H2	H3	H4	H5	H6											
1	0	10	2	0	0											

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Bodybuilding</li><li>• [H3] Push Ups   The Perfect Push Ups To Build Muscle</li><li>• [H3] How To Get A Bigger Chest Best Exercises and Tips</li><li>• [H3] How to Build Muscle at Home Without Equipment</li><li>• [H3] Flabby Arms   How To Get Rid Of Flabby Arms</li><li>• [H3] Triceps   Why Your Triceps aren't Growing</li><li>• [H3] Wider Back   How To Get A Wider and Bigger Back</li><li>• [H3] Upper Chest - Why Is My Upper Chest Not Growing ? Best Tips Ever</li><li>• [H3] Face Pulls: How to Perform Tips and Tricks</li><li>• [H3] Long Head Bicep Exercises With EZ Bar Curl</li><li>• [H3] Lat Pulldown   Best Lat Pulldown Exercises For Back</li><li>• [H4] Recent Posts</li><li>• [H4] Categories</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 28 imagens nesta página.  8 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 3%  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 33 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0%  Ligações externas : Passa sumo 0%  Ligações internas 100%

# Ligações SEO

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Diet</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Exercise</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Biceps</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Leg Workouts</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Chest</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Back</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Lose Weight</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Gain Weight</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Forgot your password?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Home</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Push Ups   The Perfect Push Ups To Build Muscle</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">How To Get A Bigger Chest Best Exercises and Tips</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to Build Muscle at Home Without Equipment</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Flabby Arms   How To Get Rid Of Flabby Arms</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Triceps   Why Your Triceps aren't Growing</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Wider Back   How To Get A Wider and Bigger Back</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Upper Chest &amp;#8211; Why Is My Upper Chest Not Growing ? Best Tips Ever</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Face Pulls: How to Perform Tips and Tricks</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Long Head Bicep Exercises With EZ Bar Curl</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">Lat Pulldown   Best Lat Pulldown Exercises For Back</a>	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
<a href="#">2</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Disclaimer</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Go to mobile version</a>	Internas	Passa sumo


## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	muscle how tips triceps home chest back exercise build get
--	-------------------------	--





## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
how	13	✘	✘	✘	✔
tips	10	✔	✘	✔	✔
chest	10	✘	✘	✘	✔
back	10	✘	✘	✘	✔
muscle	9	✘	✘	✘	✔












## Usabilidade

	Url	Domínio : 24legworkouts.com Cumprimento : 17
--	-----	---


## Usabilidade

	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.




## Documento

	Tipo de Documento	O tipo de documento está em falta
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 8 Avisos : 4
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Icon Apple</li><li>✓ Meta Viewport Tag</li><li>✓ Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

## Otimização

	XML Sitemap	<p>Em falta</p> <p>O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.</p> <p>Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importancia de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.</p>
	Robots.txt	<p><a href="http://24legworkouts.com/robots.txt">http://24legworkouts.com/robots.txt</a></p> <p>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.</p>
	Analytics	<p>Em falta</p> <p>Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.</p> <p>Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.</p>