



Avaliação do site fit-build.ru

Gerado a 24 de Junho de 2022 15:14 PM

O resultado é de 51/100



Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое</p> <p>Cumprimento : 56</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>														
	<p>Descrição</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>Cumprimento : 153</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>														
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>														
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1435 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</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> <tr> <td>url</td> <td>http://fit-build.ru/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Fit Build</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	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.	url	http://fit-build.ru/	site_name	Fit Build
Propriedade	Conteúdo															
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.															
url	http://fit-build.ru/															
site_name	Fit Build															

Conteúdo SEO





updated_time	2022-06-23T22:41:30+03:00
image	http://fit-build.ru/wp-content/uploads/2022/06/s-hutterstock_238296169.jpg
image:width	1000
image:height	667
image:alt	фитнес
image:type	image/jpeg

Cabeçalhos





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
- [H3] Девушкам
- [H4] Категории
- [H4] Бодибилдеры
- [H4] Наши статьи на Дзен

Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none">• [H4] Популярное• [H4] Наиболее обсуждаемые• [H4] Видео дня
	Imagens	Encontrámos 44 imagens nesta página. 10 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 : 6% 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	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.

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 65 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Fit Build	Internas	Passa sumo
Тренинг	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Программы тренировок	Internas	Passa sumo
Методики	Internas	Passa sumo
Тренировки	Internas	Passa sumo
Физиология	Internas	Passa sumo
Восстановление после тренировки	Internas	Passa sumo
Набор массы	Internas	Passa sumo
Поддержка формы	Internas	Passa sumo
Похудение	Internas	Passa sumo
Рельеф	Internas	Passa sumo
Сила	Internas	Passa sumo
Питание	Internas	Passa sumo
Аптечные препараты	Internas	Passa sumo
Основы питания	Internas	Passa sumo
Спортивное питание	Internas	Passa sumo
Фармокология	Internas	Passa sumo
База упражнения	Internas	Passa sumo
Грудные	Internas	Passa sumo
Кардио	Internas	Passa sumo
Ноги	Internas	Passa sumo
Плечи (дельты)	Internas	Passa sumo
Пресс	Internas	Passa sumo
Руки	Internas	Passa sumo
Шея	Internas	Passa sumo
Спина	Internas	Passa sumo
Девушкам	Internas	Passa sumo
Диеты	Internas	Passa sumo
Домашний тренинг	Internas	Passa sumo
Программы тренировок для девушек	Internas	Passa sumo


[Ligações para a própria página](#)

Фитоняшки	Internas	Passa sumo
Бодибилдеры	Internas	Passa sumo
Контакты	Internas	Passa sumo
Бицепс	Internas	Passa sumo
Сгибание рук в тренажере	Internas	Passa sumo
Паучьи сгибания рук	Internas	Passa sumo
Квадрицепс	Internas	Passa sumo
Ягодицы	Internas	Passa sumo
Становая тяга сумо	Internas	Passa sumo
Широчайшие	Internas	Passa sumo
Подтягивания широким хватом	Internas	Passa sumo
Тяга верхнего блока к груди	Internas	Passa sumo
Тяга верхнего блока за голову	Internas	Passa sumo
Задняя дельта	Internas	Passa sumo
Трапеция	Internas	Passa sumo
Тяга горизонтального блока к поясу	Internas	Passa sumo
Тяга гантели в наклоне к поясу	Internas	Passa sumo
5 советов, как получить максимальную отдачу...	Internas	Passa sumo
Как накачать ягодицы на беговой дорожке	Internas	Passa sumo
Мертвая становая тяга	Internas	Passa sumo
Тяга штанги к поясу в наклоне	Internas	Passa sumo
Спортивное питание	Internas	Passa sumo
Кленбутерол	Internas	Passa sumo
Способы восстановления после...	Internas	Passa sumo
Всё о вреде...	Internas	Passa sumo
Ронни Колеман	Internas	Passa sumo
Австралийские подтягивания	Internas	Passa sumo
Причины остановки процесса похудения	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Добавить комментарий	Internas	Passa sumo
Добавить комментарий	Internas	Passa sumo
Тироксин	Internas	Passa sumo
Добавить комментарий	Internas	Passa sumo
Добавить комментарий	Internas	Passa sumo
Fit Build	Internas	Passa sumo
Политика конфиденциальности	Internas	Passa sumo



Palavras-chave SEO

	Nível de palavras-chave	питание широчайшие блока ТЯГА тренировки поясу после назад массы бицепс
--	-------------------------	---




Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
тяга	13	✘	✘	✘	✔
бицепс	9	✘	✘	✘	✘
тренировки	9	✘	✘	✘	✔
назад	8	✘	✘	✘	✘
блока	6	✘	✘	✘	✔












Usabilidade

	Url	Domínio : fit-build.ru Cumprimento : 12
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.





Usabilidade

		
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é ru.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento




	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 8 Avisos : 26
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4). Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6). Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

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

Dispositivos Móveis

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <code>http://fit-build.ru/sitemap.xml</code> <code>http://fit-build.ru/sitemap_index.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://fit-build.ru/robots.txt</code> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. 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.