



# Обзор веб-сайта fit-build.ru

Сгенерирован 24 Июня 2022 15:14

Набрано баллов: 51/100



## SEO Контент

	<p>Заголовок страницы</p>	<p>Fit-Build.ru - мир бодибилдинга и фитнеса и много другое</p> <p>Длина : 56</p> <p>Замечательно, Ваш заголовок страницы содержит от 10 до 70 символов.</p>										
	<p>Описание страницы</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>Длина : 153</p> <p>Замечательно, Ваше описание страницы содержит от 70 до 160 символов.</p>										
	<p>Ключевые слова</p>	<p>Очень плохо. Мы не нашли ключевых слов на Вашем веб-сайте. Используйте <a href="#">бесплатный генератор мета-тэгов</a>, чтобы сгенерировать ключевые слова.</p>										
	<p>Og Meta Properties</p>	<p>Замечательно, Вы используете преимущества Og Properties.</p> <table border="1" data-bbox="539 1547 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Свойство</th> <th>Контент</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>	Свойство	Контент	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.
Свойство	Контент											
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.											

# SEO Контент





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

## Заголовки





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

## SEO Контент

		<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>
	Картинки	Мы нашли 44 картинок на этом веб-сайте.  10 alt атрибута(-ов) не найдено. Добавив альтернативный текст, поисковые роботы будут лучше понимать содержание картинки.
	Соотношение Контент/HTML	Соотношение : 6%  Соотношение текста в коде HTML у этой страницы меньше чем 15 процентов, это означает, что Вашем веб-сайту требуется больше контента.
	Flash	Замечательно, мы не нашли Flash контента на странице.
	Iframe	Очень плохо, на Вашей странице были найдены Iframe'ы. Это говорит о том, что содержимое их не будет проиндексировано.

## SEO ссылки

	ЧПУ ссылки	Отлично, все Ваши ссылки являются ЧПУ!
	Нижнее подчеркивание в ссылках	Прекрасно! Мы не нашли "нижнее подчеркивание" в Ваших ссылках.
	Внутренние ссылки	Мы нашли 65 ссылок(-и), включая 0 ссылок ссылок(-и) на файл(-ы).
	Statistics	Внешние ссылки : noFollow 0%  Внешние ссылки : Передает вес 0%  Внутренние ссылки 100%

## Внутренние ссылки

Анкор	Тип	Вес ссылки
-------	-----	------------

## Внутренние ссылки

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


## Внутренние ссылки

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

## Внутренние ссылки

<a href="#">Австралийские подтягивания</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Причины остановки процесса похудения</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Тироксин</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Добавить комментарий</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Fit Build</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Политика конфиденциальности</a>	Внутренняя	Передает вес


## Ключевые слова

	Облако ключевых слов	поясу <b>бицепс</b> блока <b>тренировки</b> после питание широчайшие <b>назад ТЯГА</b> МАССЫ
---	----------------------	--





## Содержание ключевых слов

Ключевое слово	Контент	Заголовок страницы	Ключевые слова	Описание страницы	Заголовки
тяга	13	✘	✘	✘	✔
бицепс	9	✘	✘	✘	✘
тренировки	9	✘	✘	✘	✔
назад	8	✘	✘	✘	✘
блока	6	✘	✘	✘	✔












## Юзабилити

	Домен	Домен : fit-build.ru Длина : 12
	Favicon	Отлично, Ваш сайт имеет favicon.

## Юзабилити

		
	Пригодность для печати	Плохо. Мы не нашли CSS файл, отвечающий за печать веб-сайта.
	Язык	Хорошо, Ваш установленный язык веб-сайта: ru.
	Dublin Core	Ваш веб-сайт не использует преимущества Dublin Core.

## Документ

	Doctype	HTML 5
	Кодировка	Замечательно. Кодировка веб-сайта: UTF-8.
	W3C Validity	Ошибок : 8 Предупреждений : 26
	Приватность эл. почты	Отлично, мы не нашли адрес эл. почты в контенте!
	Устаревший HTML	Отлично. Мы не нашли устаревших тэгов в Вашем HTML.
	Скорость загрузки	<ul style="list-style-type: none"><li> Отлично, Ваш веб-сайт не содержит вложенных таблиц.</li><li> Слишком плохо. Ваш веб-сайт использует встроенные CSS правила в HTML тэгах.</li><li> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много CSS файлов (больше чем 4).</li><li> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много JavaScript файлов (больше чем 6).</li><li> Замечательно, ваш сайт использует возможность gzip сжатия.</li></ul>

## Мобильный телефон



Оптимизация под моб. телефон

- ✓ Apple иконки
- ✓ Meta Viewport Тэг
- ✓ Flash контент

## Оптимизация

	XML карта сайта	Отлично, ваш сайт имеет XML карту сайта.  <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>  Отлично, ваш веб-сайт содержит файл robots.txt.
	Аналитика	Отсутствует  Мы не нашли ни одной аналитической программы на вашем сайте.  Веб аналитика позволяет следить за активностью пользователей на вашем веб-сайте. Вы должны установить как минимум один инструмент, но также хорошо иметь несколько, чтобы сравнивать показания между собой.