



# Webseiten-Bericht für fitnessbites.org

Generiert am 24 Mai 2025 06:16 AM

Der Wert ist 50/100



## SEO Inhalte

|    | Seitentitel           | <p>Fitness and health: workout program at home for weight loss, best exercises for women and men</p> <p>Länge : 93</p> <p>Ideal, aber Ihre Seitentitel sollte zwischen 10 und 70 Zeichen (Leerzeichen inbegriffen) enthalten. Benutzen Sie <a href="#">dieses kostenlose Werkzeug</a> um die Länge zu prüfen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |    |    |    |    |   |    |   |   |   |   |
|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|---|----|---|---|---|---|
|    | Seitenbeschreibung    | <p>Fitness and regular exercise are important for your health. Learn how to develop a workout program for your home gym and how to change your lifestyle with our</p> <p>Länge : 158</p> <p>Großartig, denn Ihre Seitenbeschreibung enthält zwischen 70 und 160 Anzahl Zeichen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |    |    |    |    |   |    |   |   |   |   |
|    | Suchbegriffe          | <p>Nicht so gut. Wir konnten keine META-Suchbegriffe auf Ihrer Webseite finden. Benutzen Sie <a href="#">dieses kostenlose Werkzeug</a> um META-Suchbegriffe zu erzeugen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |    |    |    |    |   |    |   |   |   |   |
|    | Og META Eigenschaften | <p>Ihre Webseite nutzt nicht die Vorteile der Og Properties. Diese Angaben erlauben sozialen Suchmaschinenrobotern Ihre Webseite besser strukturiert zu speichern. Benutzen Sie <a href="#">dieses kostenlose Werkzeug</a> um Og Properties zu erzeugen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |    |    |    |    |    |   |    |   |   |   |   |
|    | Überschriften         | <table><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>1</td><td>13</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Fitnessbites</li><li>• [H2] My Couch to 5K Journey</li><li>• [H2] Not sure if I should stop cutting weight and now bulk?</li><li>• [H2] How to get abs and lose love handles</li><li>• [H2] Does the intensity of a workout burn a different amount of calories</li><li>• [H2] Hello, I'm going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</li><li>• [H2] 37M need advice !</li><li>• [H2] How can I build a bulletproof back?</li></ul> | H1 | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 | 1 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| H1 | H2                    | H3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | H4 | H5 | H6 |    |    |    |   |    |   |   |   |   |
| 1  | 13                    | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0  | 0  | 0  |    |    |    |   |    |   |   |   |   |

## SEO Inhalte

|                                                                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• [H2] Working out post-cov, any advice getting back to it?</li> <li>• [H2] How can I discipline myself to stay fit in my 30's with a total lack of desire for fitness anymore</li> <li>• [H2] (Re)starting my health journey - looking for some advice</li> <li>• [H2] Posts navigation</li> <li>• [H2] New Articles</li> <li>• [H2] New Comments</li> </ul> |
|    | Bilder               | <p>Es konnten 12 Bilder auf dieser Webseite gefunden werden.</p> <p>Bei 1 Bilder(n) fehlt ein ALT-Attribut. Fügen Sie ALT-Attribute zu Ihren Bildern, um die Bedeutung der Bilder für Suchmaschinen zugänglich zu machen.</p>                                                                                                                                                                        |
|    | Text/HTML Verhältnis | <p>Anteil : 5%</p> <p>Das Text zu HTML Code Verhältnis dieser Webseite ist niedriger als 15 Prozent, was bedeutet, dass Sie mehr Inhalte für Ihre Webseite schreiben sollten.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Flash                | Perfekt, denn es wurde kein Flash auf Ihrer Webseite gefunden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | IFrame               | Großartig, denn Sie verwenden keine IFrames auf Ihrer Webseite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## SEO Links

|                                                                                     |                         |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | URL Rewrite             | Gut. Ihre Links sind für Suchmaschinen gut lesbar (sprechende Links)!                                         |
|  | Underscores in the URLs | Perfekt! Wir haben keine Unterstriche in Ihren Links entdeckt.                                                |
|  | In-page links           | We found a total of 34 links including 1 link(s) to files                                                     |
|  | Statistics              | <p>Externe Links : noFollow 0%</p> <p>Externe Links : natürliche Links 14.71%</p> <p>Interne Links 85.29%</p> |

## In-page links

| Anker | Typ | Natürlich |
|-------|-----|-----------|
|-------|-----|-----------|

## In-page links

|                                                                                                                              |        |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|
| <a href="#">Skip to content</a>                                                                                              | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Fitnessbites</a>                                                                                                 | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Cerebrin Scam</a>                                                                                                | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Contact us</a>                                                                                                   | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Disclaimer</a>                                                                                                   | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Privacy Policy</a>                                                                                               | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Health &amp;#038; Fitness Forum</a>                                                                              | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Router Login</a>                                                                                                 | extern | natürliche Links |
| <a href="#">Buy TikTok Views and Likes</a>                                                                                   | extern | natürliche Links |
| <a href="#">Forum</a>                                                                                                        | intern | natürliche Links |
| <a href="#">My Couch to 5K Journey</a>                                                                                       | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Not sure if I should stop cutting weight and now bulk?</a>                                                       | intern | natürliche Links |
| <a href="#">How to get abs and lose love handles</a>                                                                         | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Does the intensity of a workout burn a different amount of calories</a>                                          | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>               | intern | natürliche Links |
| <a href="#">pavlinika</a>                                                                                                    | intern | natürliche Links |
| <a href="#">37M need advice !</a>                                                                                            | intern | natürliche Links |
| <a href="#">How can I build a bulletproof back?</a>                                                                          | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Working out post-cov, any advice getting back to it?</a>                                                         | intern | natürliche Links |
| <a href="#">How can I discipline myself to stay fit in my 30&amp;#8217;s with a total lack of desire for fitness anymore</a> | intern | natürliche Links |
| <a href="#">(Re)starting my health journey &amp;#8211; looking for some advice</a>                                           | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Older posts</a>                                                                                                  | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?</a>                                      | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?</a>                                      | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>               | intern | natürliche Links |

## In-page links

|                                                                                                      |        |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|
| <a href="#">Hello, I'm going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a> | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Hello, I'm going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a> | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Terms of Service</a>                                                                     | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Cookie Policy</a>                                                                        | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Notice of Nondiscrimination</a>                                                          | intern | natürliche Links |
| <a href="#">About us</a>                                                                             | intern | natürliche Links |
| <a href="#">Facebook</a>                                                                             | extern | natürliche Links |
| <a href="#">Reddit</a>                                                                               | extern | natürliche Links |
| <a href="#">YouTube</a>                                                                              | extern | natürliche Links |

## SEO Suchbegriffe

|                                                                                   |                   |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  | Suchbegriffswolke | edit fitness going how pavlinika<br>comments reading advice continue<br>back |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|

## Keywords Consistency

| Suchbegriff | Inhalt | Seitentitel | Suchbegriffe | Seitenbeschreibung | Überschriften |
|-------------|--------|-------------|--------------|--------------------|---------------|
| how         | 7      | ✗           | ✗            | ✓                  | ✓             |
| back        | 6      | ✗           | ✗            | ✗                  | ✓             |
| fitness     | 5      | ✓           | ✗            | ✓                  | ✓             |
| pavlinika   | 5      | ✗           | ✗            | ✗                  | ✗             |
| comments    | 5      | ✗           | ✗            | ✗                  | ✓             |

## Benutzerfreundlichkeit

|                                                                                    |     |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
|  | URL | Domain : fitnessbites.org<br>Länge : 16 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|

## Benutzerfreundlichkeit

|                                                                                  |                    |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | Favoriten Icon     | Gut. Die Webseite hat ein Favicon.                                     |
|  | Druckeigenschaften | Gut. Es konnten druckfreundliche CSS-Angaben gefunden werden.          |
|  | Sprache            | Gut, denn Sie haben in den META-Elementen eine Sprache deklariert: en. |
|  | Dublin Core        | Diese Webseite nutzt nicht die Vorteile der Dublin Core Elemente.      |

## Dokument

|                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Doctype                            | HTML 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Verschlüsselung                    | Perfekt, denn Ihre Webseite deklariert einen Zeichensatz: UTF-8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | W3C Validität                      | Fehler : 29<br>Warnungen : 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | E-Mail Datenschutz                 | Sehr gut, denn es wurde keine E-Mail Adresse im Klartext auf Ihrer Webseite gefunden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Veraltetes HTML                    | Sehr gut! Sie verwenden aktuelle HTML Tags in Ihrem Webseitenquelltext.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Tipps zur Webseitengeschwindigkeit | <div>  Sehr gut, denn Ihre Webseite benutzt keine verschachtelten Tabellen. </div> <div>  Schlecht, denn es wurden CSS-Angaben in HTML-Elementen entdeckt. Diese Angaben sollten in ein entsprechendes CSS-Stylesheet verlagert werden. </div> <div>  Nicht so gut, denn Ihre Webseite enthält sehr viele CSS-Dateien (mehr als 4). </div> <div>  Nicht so gut, denn Ihre Webseite enthält viele Javascript-Dateien (mehr als 6). </div> <div>  Gut! Sie nutzen die Vorteile von gzip. </div> |

## Mobile

|                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mobile Optimierung | <div><div> Apple Icon</div><div> META Viewport Tag</div><div> Flash Inhalt</div></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Optimierung

|                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | XML-Sitemap | <p>Fehlt</p> <p>Ihre Webseite hat keine XML-Sitemap. Dies könnte Probleme machen.</p> <p>Eine Sitemap listet alle URLs, die für einen Suchmaschinenzugriff verfügbar sind. Sie kann ebenfalls Angaben zu aktuellen Updates, Häufigkeit von Änderungen und zur Priorität der URLs enthalten. Dies erlaubt Suchmaschinen, Seiten effizienter auszuloten.</p> |
|    | Robots.txt  | <p><a href="http://fitnessbites.org/robots.txt">http://fitnessbites.org/robots.txt</a></p> <p>Sehr gut! Ihre Webseite enthält eine robots.txt-Datei.</p>                                                                                                                                                                                                   |
|  | Analytics   | <p>Fehlt</p> <p>Wir haben nicht ein Analyse-Tool auf dieser Website installiert zu erkennen.</p> <p>Webanalyse erlaubt die Quantifizierung der Besucherinteraktionen mit Ihrer Seite. Insofern sollte zumindest ein Analysetool installiert werden. Um die Befunde abzusichern, empfiehlt sich das parallele Verwenden eines zweiten Tools.</p>            |