

# Analisi sito web es.magreza.com

Generato il Maggio 20 2025 14:23 PM

Il punteggio è 56/100



## SEO Content

|    | Title                                                                    | Magreza &#8212; Construcción de Cuerpos - Culturismo - Bodybuilding Art                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|--------|-------|------|---------|-------|---------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------|-----------|---------|
|                                                                                    |                                                                          | Lunghezza : 71                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|                                                                                    |                                                                          | Idealmente, il tuo title dovrebbe contenere tra 10 e 70 caratteri (spazi inclusi). Usa <a href="#">questo strumento free</a> per calcolare la lunghezza del testo.                                                                                                                                                                                                                            |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|   | Description                                                              | Descubra todo lo que necesita saber sobre el culturismo - es.magreza.com                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|                                                                                    |                                                                          | Lunghezza : 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|                                                                                    |                                                                          | Grande, la tua meta description contiene tra 70 e 160 caratteri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|  | Keywords                                                                 | Molto male. Non abbiamo trovato meta keywords nella tua pagina. Usa <a href="#">questo generatore gratuito online di meta tags</a> per creare keywords.                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|  | Og Meta Properties                                                       | Buono, questa pagina sfrutta i vantaggi Og Properties.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|                                                                                    |                                                                          | <table><tr><th>Proprieta</th><th>Contenuto</th></tr><tr><td>locale</td><td>es_ES</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Magreza</td></tr><tr><td>description</td><td>Descubra todo lo que necesita saber sobre el culturismo - es.magreza.com</td></tr><tr><td>url</td><td>https://es.magreza.com/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Magreza</td></tr></table> |          |         |         |         |         | Proprieta | Contenuto | locale | es_ES | type | website | title | Magreza | description | Descubra todo lo que necesita saber sobre el culturismo - es.magreza.com | url | https://es.magreza.com/ | site_name | Magreza |
| Proprieta                                                                          | Contenuto                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| locale                                                                             | es_ES                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| type                                                                               | website                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| title                                                                              | Magreza                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| description                                                                        | Descubra todo lo que necesita saber sobre el culturismo - es.magreza.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| url                                                                                | https://es.magreza.com/                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
| site_name                                                                          | Magreza                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|  | Headings                                                                 | H1<br>0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | H2<br>13 | H3<br>0 | H4<br>0 | H5<br>0 | H6<br>0 |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |
|                                                                                    |                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>[H2] Embarazo Paleo: ¿Cómo? Beneficios para ti y tu bebé</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |         |         |         |         |           |           |        |       |      |         |       |         |             |                                                                          |     |                         |           |         |

## SEO Content

|                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• [H2] Entrenamiento con pesas rusas: ciclo 8, semana 4, día 2</li> <li>• [H2] Positividad y perseverancia: mi historia de recuperación después de una lesión</li> <li>• [H2] Kit de lavado muscular RAD (revisión del producto)</li> <li>• [H2] Fuerza y acondicionamiento – John Farr: semana 2, día 4</li> <li>• [H2] 5 errores de educación no inusuales y cómo solucionarlos</li> <li>• [H2] Entrenamiento con pesas rusas: ciclo 7, semana 11, día 2</li> <li>• [H2] Despierta y evoluciona: ciclo – Focus Yin Yoga</li> <li>• [H2] Entrenamiento femenino: ciclo 10, semana 5, día 1</li> <li>• [H2] Zapatillas para correr: lo que quieres saber para comprar la adecuada para ti</li> <li>• [H2] Sitio en Portugues</li> <li>• [H2] Etiquetas</li> <li>• [H2] Entradas recientes</li> </ul> |
|    | Images          | <p>Abbiamo trovato 22 immagini in questa pagina web.</p> <p>20 attributi alt sono vuoti o mancanti. Aggiungi testo alternativo in modo tale che i motori di ricerca possano comprendere meglio il contenuto delle tue immagini.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | Text/HTML Ratio | <p>Ratio : 3%</p> <p>Il rapporto testo/codice HTML di questa pagina e inferiore a 15 percento, questo significa che il tuo sito web necessita probabilmente di molto piu contenuto.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Flash           | Perfetto, non e stato rilevato contenuto Flash in questa pagina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Iframe          | Grande, non sono stati rilevati Iframes in questa pagina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## SEO Links

|                                                                                     |                         |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | URL Rewrite             | Buono. I tuoi links appaiono friendly!                                                                       |
|  | Underscores in the URLs | Perfetto! Non sono stati rilevati underscores nei tuoi URLs.                                                 |
|  | In-page links           | Abbiamo trovato un totale di 101 links inclusi 0 link(s) a files                                             |
|  | Statistics              | <p>External Links : noFollow 0%</p> <p>External Links : Passing Juice 1.98%</p> <p>Internal Links 98.02%</p> |

## In-page links

| Anchor                                                                                         | Type    | Juice         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">Ir al contenido</a>                                                                | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Política de Privacidad (ES)</a>                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Sitios de amigos</a>                                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Embarazo Paleo: ¿Cómo? Beneficios para ti y tu bebé</a>                            | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">El embarazo</a>                                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento con pesas rusas: ciclo 8, semana 4, día 2</a>                        | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Pesa rusa</a>                                                                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Positividad y perseverancia: mi historia de recuperación después de una lesión</a> | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Positividad</a>                                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Kit de lavado muscular RAD (revisión del producto)</a>                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Enjuague</a>                                                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Fuerza y acondicionamiento &amp;#8211; John Farr: semana 2, día 4</a>              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">fuerza</a>                                                                         | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">5 errores de educación no inusuales y cómo solucionarlos</a>                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Formación:</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento con pesas rusas: ciclo 7, semana 11, día 2</a>                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Despierta y evoluciona: ciclo &amp;#8211; Focus Yin Yoga</a>                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                             | Interno | Passing Juice |
|                                                                                                |         |               |

## In-page links

|                                                                                               |         |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">Evolucionar:</a>                                                                  | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento femenino: ciclo 10, semana 5, día 1</a>                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                            | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">mujer</a>                                                                         | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Zapatillas para correr: lo que quieres saber para comprar la adecuada para ti</a> | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deja un comentario</a>                                                            | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Operando</a>                                                                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">2</a>                                                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">1.370</a>                                                                         | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Magreza</a>                                                                       | Externo | Passing Juice |
| <a href="#">Artículos</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Atleta</a>                                                                        | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Atletas</a>                                                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Brigada</a>                                                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Capacidad</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Ciencias</a>                                                                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Comiendo:</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Consiguiendo</a>                                                                  | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Crossfit</a>                                                                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Culturismo</a>                                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">defi</a>                                                                          | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Destacados</a>                                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Ejercicio</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Ejercicios</a>                                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Específico:</a>                                                                   | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Evolucionar:</a>                                                                  | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Formación</a>                                                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">fuerza</a>                                                                        | Interno | Passing Juice |

## In-page links

|                                                                         |         |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">fuerza de</a>                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">gimnasia</a>                                                | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Gimnástico</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">hacer ejercicios</a>                                        | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Haciendo ejercicios</a>                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Hombre fuerte</a>                                           | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Hombre rana</a>                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">La reseña:</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Movilidad</a>                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Movimiento</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">mujer</a>                                                   | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">olímpico</a>                                                | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Películas:</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Pesa rusa</a>                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Peso</a>                                                    | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">pesos</a>                                                   | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Poirier</a>                                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">popular</a>                                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Principiante</a>                                            | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Proteína</a>                                                | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Razones</a>                                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Rotura</a>                                                  | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">rutina de ejercicio</a>                                     | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Saludable</a>                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Secuencias</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Subversivo</a>                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Triatlón</a>                                                | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento de mamá: últimas semanas, semana 2, día 2</a> | Interno | Passing Juice |
|                                                                         |         |               |

## In-page links

|                                                                                                              |         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">Entrenamiento con pesas rusas: ciclo 6, semana 9, día 1</a>                                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deporte específico: fútbol &amp;#8211; semana 4, día 3</a>                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deporte específico: Fútbol &amp;#8211; Semana 3, Día 2</a>                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Deporte específico: Fútbol &amp;#8211; Semana 2, Día 2</a>                                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Nutrición post-entrenamiento: 10 piezas para alimentar tu entrenamiento</a>                      | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">El manifiesto del deportista</a>                                                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Fuerza y acondicionamiento: Richard Airey &amp;#8211; Semana 3, Día 1</a>                        | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Cómo resolver el dilema de la semana de 7 días</a>                                               | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento femenino: ciclo 1, semana 12, día 1</a>                                            | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">¿Debo tomar inyecciones de B12?</a>                                                              | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento con el peso corporal: ciclo 6, semana 8, día 1</a>                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">¿Sufre de una dieta baja en carbohidratos?</a>                                                   | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">¿Puede la cinta de correr arruinar tu forma?</a>                                                 | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamientos de BJJ y MMA: Ciclo 1 (GPP) &amp;#8211; Semana 3, Día 1</a>                       | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Shimmy Shimmy: cómo hacer 2 cruces de brazos de parkour para principiantes</a>                   | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">¿Cómo pueden nuestros compañeros reflejar nuestras habilidades: el atletismo de un ex N?Sync</a> | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">El golpe de pie no afecta el rendimiento de los corredores de trail</a>                          | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Más largo no es mejor</a>                                                                        | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Entrenamiento femenino: ciclo 9, semana 4, día 3</a>                                             | Interno | Passing Juice |
| <a href="#">Astra Tema WordPress</a>                                                                         | Externo | Passing Juice |

## SEO Keywords

|                                                                                    |                |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | Keywords Cloud | ciclo día rusas pesas entrenamiento<br>semana español más magreza una |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|

## Consistenza Keywords

| Keyword       | Contenuto | Title | Keywords | Description | Headings |
|---------------|-----------|-------|----------|-------------|----------|
| semana        | 27        | ✖     | ✖        | ✖           | ✓        |
| día           | 26        | ✖     | ✖        | ✖           | ✓        |
| entrenamiento | 21        | ✖     | ✖        | ✖           | ✓        |
| ciclo         | 18        | ✖     | ✖        | ✖           | ✓        |
| magreza       | 13        | ✓     | ✖        | ✓           | ✖        |

## Usabilita

|                                                                                    |              |                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|
|    | Url          | Dominio : es.magreza.com<br>Lunghezza : 14           |
|   | Favicon      | Grande, il tuo sito usa una favicon.                 |
|  | Stampabilita | Non abbiamo riscontrato codice CSS Print-Friendly.   |
|  | Lingua       | Buono. La tua lingua dichiarata es.                  |
|  | Dublin Core  | Questa pagina non sfrutta i vantaggi di Dublin Core. |

## Documento

|                                                                                    |               |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|
|  | Doctype       | HTML 5                                                       |
|  | Encoding      | Perfetto. Hai dichiarato che il tuo charset e UTF-8.         |
|  | Validita W3C  | Errori : 1<br>Avvisi : 0                                     |
|  | Email Privacy | Grande. Nessun indirizzo mail e stato trovato in plain text! |

## Documento

|                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Deprecated HTML              | Grande! Non abbiamo trovato tags HTML deprecati nel tuo codice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | Suggerimenti per velocizzare | <div><div> Eccellente, il tuo sito web non utilizza nested tables.</div><div> Molto male, il tuo sito web utilizza stili CSS inline.</div><div> Grande, il tuo sito web ha pochi file CSS.</div><div> Perfetto, il tuo sito web ha pochi file JavaScript.</div><div> Peccato, il vostro sito non approfitta di gzip.</div></div> |

## Mobile

|                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mobile Optimization | <div><div> Apple Icon</div><div> Meta Viewport Tag</div><div> Flash content</div></div> |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Ottimizzazione

|                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | XML Sitemap | <p>Non trovato</p> <p>Il tuo sito web non ha una sitemap XML - questo può essere problematico.</p> <p>A elenca sitemap URL che sono disponibili per la scansione e possono includere informazioni aggiuntive come gli ultimi aggiornamenti del tuo sito, frequenza delle variazioni e l'importanza degli URL. In questo modo i motori di ricerca di eseguire la scansione del sito in modo più intelligente.</p> |
|  | Robots.txt  | <p><a href="http://es.magreza.com/robots.txt">http://es.magreza.com/robots.txt</a></p> <p>Grande, il vostro sito ha un file robots.txt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Analytics   | <p>Non trovato</p> <p>Non abbiamo rilevato uno strumento di analisi installato su questo sito web.</p> <p>Web analytics consentono di misurare l'attività dei visitatori sul tuo sito web. Si dovrebbe avere installato almeno un strumento di analisi, ma può anche essere buona per installare una seconda, al fine di un controllo incrociato dei dati.</p>                                                   |