



# Avaliação do site flexderek.com

Gerado a 19 de Julho de 2024 15:33 PM






O resultado é de 44/100





## Conteúdo SEO

✓	Título	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки Cumprimento : 64 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																		
✓	Descrição	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела Cumprimento : 138 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																		
✗	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.																		
✓	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr><tr><td>locale:alternate</td><td>it_IT</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки</td></tr><tr><td>description</td><td>FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела</td></tr><tr><td>url</td><td>https://flexderek.com/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Stretching online workshops</td></tr><tr><td>image</td><td>https://flexderek.com/wp-content/uploads/2024/02/gr1-1.png</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU	locale:alternate	it_IT	type	website	title	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки	description	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела	url	https://flexderek.com/	site_name	Stretching online workshops	image	https://flexderek.com/wp-content/uploads/2024/02/gr1-1.png
Propriedade	Conteúdo																			
locale	ru_RU																			
locale:alternate	it_IT																			
type	website																			
title	Stretching online, растяжка, развитие гибкости тела Online уроки																			
description	FlexDerekSchool - школа развития гибкости всего тела online. Stretching персональные и групповые тренировки ONLINE. Развитие гибкости тела																			
url	https://flexderek.com/																			
site_name	Stretching online workshops																			
image	https://flexderek.com/wp-content/uploads/2024/02/gr1-1.png																			



## Conteúdo SEO

	Cabeçalhos	H1	H2	H3	H4	H5	H6
		0	9	10	0	0	0
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА</li><li>• [H2] БЕЗОПАСНОГО СТРЕТЧИНГА</li><li>• [H2] Мои</li><li>• [H2] Преимущества</li><li>• [H2] ЗАЧЕМ</li><li>• [H2] ЗАНИМАТЬСЯ</li><li>• [H2] СТРЕТЧИНГОМ</li><li>• [H2] Подписаться на соцсети:</li><li>• [H2] Написать мне:</li><li>• [H3] Сертификация</li><li>• [H3] Комфорт</li><li>• [H3] Удобство</li><li>• [H3] Зал</li><li>• [H3] Подход</li><li>• [H3] Цена</li><li>• [H3] Записаться в Telegram</li><li>• [H3] Записаться в Viber</li><li>• [H3] Записаться в WhatsApp</li><li>• [H3] Записаться по Email</li></ul>					
	Imagens	Encontrámos 30 imagens nesta página.  9 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 : 2%  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	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.					

## Ligações SEO

	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 27 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 14.81% Ligações internas 85.19%


### Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
=	Externas	Passa sumo
<a href="#">Тренинг</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">О нас</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Методика</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Правила</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Противопоказания</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Отзывы и фото учеников</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Скидки и статьи</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Видеотренировки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Пакет из всех видеокурсов</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Гибкость тела за 5 дней</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Универсальный курс гибкости</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Как сесть на шпагат</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Питание и развитие гибкости</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Махи ногами</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Занятия</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Групповые online тренировки stretching</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Индивидуальные тренировки</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Записаться</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Расписание</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Цены</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Контакты</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">я был вот таким.</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Записаться в Telegram</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Записаться в Viber</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Записаться в WhatsApp</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">&amp;nbsp;Пользовательское соглашение</a>	Internas	Passa sumo




## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	telegram instagram фото тренировки whatsapp противопоказания тренировку <b>записаться</b> online правила
--	-------------------------	--



## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
записаться	6	✘	✘	✘	✔
тренировки	3	✘	✘	✘	✘
telegram	2	✘	✘	✘	✔
фото	2	✘	✘	✘	✘
тренировку	2	✘	✘	✘	✘












## Usabilidade

	Url	Domínio : flexderek.com Cumprimento : 13
	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 : 7 Avisos : 8
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

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

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).  <code>http://flexderek.com/sitemap.xml</code> <code>https://flexderek.com/sitemap_index.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://flexderek.com/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.