



# Avaliação do site progymolutions.co.za

Gerado a 30 de Abril de 2025 12:23 PM

O resultado é de 55/100



## Conteúdo SEO

|             | <b>Título</b>  | <p>Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions</p> <p>Cumprimento : 55</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
|-------------|--|--|-------------|----------|--------|-------|-----------|--|------|---------|-------|---|-------------|--|-----|-------------------------------|
|             | <b>Descrição</b>   | <p>Discover South Africa's premier destination for high-quality gym equipment! Explore our extensive range of top-notch gear, unbeatable prices, and exceptional service. Transform your fitness journey today with the best gym equipment store in South Africa.</p> <p>Cumprimento : 259</p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
|             | <b>Palavras-chave</b>  | <p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>   |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
|             | <b>Propriedades Og Meta</b>  | <p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1361 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>en_US</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions - Gym Equipment South Africa</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Discover South Africa's premier destination for high-quality gym equipment! Explore our extensive range of top-notch gear, unbeatable prices, and exceptional service. Transform your fitness journey today with the best gym equipment store in South Africa.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://progymolutions.co.za/</td> </tr> </tbody> </table> | Propriedade | Conteúdo | locale | en_US | site_name | Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions - Gym Equipment South Africa | type | website | title | Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions | description | Discover South Africa's premier destination for high-quality gym equipment! Explore our extensive range of top-notch gear, unbeatable prices, and exceptional service. Transform your fitness journey today with the best gym equipment store in South Africa. | url | https://progymolutions.co.za/ |
| Propriedade | Conteúdo   |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| locale      | en_US  |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| site_name   | Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions - Gym Equipment South Africa   |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| type        | website  |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| title       | Gym Equipment   Online Fitness Store - Progym Solutions  |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| description | Discover South Africa's premier destination for high-quality gym equipment! Explore our extensive range of top-notch gear, unbeatable prices, and exceptional service. Transform your fitness journey today with the best gym equipment store in South Africa. |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |
| url         | https://progymolutions.co.za/  |  |             |          |        |       |           |  |      |         |       |   |             |  |     |                               |

# Conteúdo SEO

|                  |   |
|------------------|---|
| image            | <a href="https://progym solutions.co.za/wp-content/uploads/2024/02/Progym-Solutions.jpg">https://progym solutions.co.za/wp-content/uploads/2024/02/Progym-Solutions.jpg</a> |
| image:secure_url | <a href="https://progym solutions.co.za/wp-content/uploads/2024/02/Progym-Solutions.jpg">https://progym solutions.co.za/wp-content/uploads/2024/02/Progym-Solutions.jpg</a> |
| image:width      | 1000  |
| image:height     | 606   |

## Cabeçalhos

| H1 | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 |
|----|----|----|----|----|----|
| 4  | 16 | 0  | 18 | 16 | 2  |

- [H1] Elevate your gym with bespoke, high-quality gym equipment.
- [H1] Professional gym design and layouts from our dedicated experts.
- [H1] Transform your home gym with innovative, functional gym equipment.
- [H1] Grow your gym facility through specialized sales and marketing training.
- [H2] GYM EQUIPMENT SOLUTIONS
- [H2] HIGH PERFORMANCE PRODUCT BROCHURE
- [H2] Featured Products
- [H2] GYM EQUIPMENT
- [H2] INSTALLATIONS
- [H2] FACILITY DESIGN
- [H2] AFTER-SALES
- [H2] SALES & MARKETING
- [H2] GYM EQUIPMENT
- [H2] INSTALLATIONS
- [H2] FACILITY DESIGN
- [H2] AFTER-SALES
- [H2] SALES & MARKETING
- [H2] About Progym Solutions
- [H2] Latest news
- [H2] Get in touch or visit us
- [H4] View our gym equipment range of products.
- [H4] PLANNING A NEW FACILITY?
- [H4] Customized Equipment Solutions
- [H4] Installation and Setup
- [H4] Fitness Facility Design and Layout Planning
- [H4] After-Sales Support and Consultation
- [H4] Sales and Marketing Training and Support Consultation
- [H4] Customized Equipment Solutions
- [H4] Installation and Setup
- [H4] Fitness Facility Design and Layout Planning
- [H4] After-Sales Support and Consultation
- [H4] Sales and Marketing Training and Support Consultation
- [H4] SADC Distribution
- [H4] Global Reach
- [H4] Scrum Machines
- [H4] Why Choose Concept2 RowErgs?
- [H4] High Performance Gym and Sport Equipment
- [H4] Elevate your gym with bespoke, high-quality fitness

## Conteúdo SEO

|  |                  |   |
|--|------------------|---|
|  |                  | <p>equipment offerings.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H5] SPORT</li><li>• [H5] CARDIO</li><li>• [H5] STRENGTH</li><li>• [H5] FREE WEIGHTS</li><li>• [H5] FUNCTIONAL</li><li>• [H5] APPAREL</li><li>• [H5] ACCESSORIES</li><li>• [H5] Smart Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</li><li>• [H5] Concept2 RowErg Tall Legs</li><li>• [H5] Power Rack / Cage - One More Fitness Systems</li><li>• [H5] Springbok Counter Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</li><li>• [H5] Professional Counter Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</li><li>• [H5] Contact us:</li><li>• [H5] Our address:</li><li>• [H5] Our Social</li><li>• [H5] Language</li><li>• [H6] +27 (0) 84 485 9811</li><li>• [H6] elmien@progymnsolutions.co.za</li></ul> |
|   | Imagens          | <p>Encontrámos 51 imagens nesta página.</p> <p>50 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.</p>  |
|  | Rácio Texto/HTML | <p>Rácio : 5%</p> <p>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.</p>   |
|  | Flash            | <p>Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.</p>  |
|  | Iframe           | <p>Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.</p>   |

## Ligações SEO

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Reescrita de URL                         | <p>Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!</p>  |
|  | Underscores (traços inferiores) nas URLs | <p>Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.</p> |
|  | Ligações para a própria página           | <p>Encontrámos um total de 59 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros</p>   |

## Ligações SEO



### Statistics

Ligações externas : noFollow 0%

Ligações externas : Passa sumo 27.12%

Ligações internas 72.88%

## Ligações para a própria página

| Âncoras  | Tipo     | Sumo       |
|--|----------|------------|
| <a href="#">Skip to the content</a>                                    | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">SPORT</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">CARDIO</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">STRENGTH</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">FREE WEIGHTS</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">FUNCTIONAL</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">APPAREL</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ACCESSORIES</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Smart Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</a>             | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">HIGH PERFORMANCE GYM EQUIPMENT</a>                         | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ONE MORE FITNESS</a>                                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">RUGBY EQUIPMENT</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">SCRUM MACHINES</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Concept2 RowErg Tall Legs</a>                              | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">COMMERCIAL GYM EQUIPMENT</a>                               | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">CONCEPT2</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">HOSPITALITY GYM EQUIPMENT</a>                              | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">HOTEL GYM EQUIPMENT</a>                                    | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ROWERS</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">SHOP BY INDUSTRY</a>                                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Power Rack / Cage &amp;#8211; One More Fitness Systems</a> | Internas | Passa sumo |

## Ligações para a própria página

|   |          |            |
|---|----------|------------|
| <a href="#">CAGES &amp; RIGS</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Springbok Counter Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</a>    | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Professional Counter Scrum Machine   Rugby Scrum Machines</a> | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">South Africa</a>  | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">SOUTH AFRICA</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">NAMIBIA</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">BOTSWANA</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ZIMBABWE</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">MAURITIUS</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">SEYCHELLES</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">MOZAMBIQUE</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">MALAWI</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ZAMBIA</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">ANGOLA</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Fitness Industry</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Gym Equipment</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Scrum Machines</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Scrum Machines</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Why Choose Concept2 RowErgs?</a>                              | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">High Performance Gym and Sport Equipment</a>                  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Terms and conditions</a>                                      | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Return Policy</a>   | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Privacy policy</a>  | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">© All rights reserved. developed by MEUCON</a>                | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Gym</a>   | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Equipment</a>   | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Fitness Equipment</a>   | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Treadmills</a>  | Externas | Passa sumo |

## Ligações para a própria página

|   |          |            |
|---|----------|------------|
| <a href="#">Dumbbells</a>               | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Home Gyms</a>               | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Commercial Gyms</a>         | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">RUGBY</a>                   | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">EQUIPMENT:</a>              | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">SCRUM MACHINES</a>          | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Stories</a>                 | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Ons Stories</a>             | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Social Tikking Trends</a>   | Externas | Passa sumo |
| <a href="#">Cats &amp; Babies Video</a> | Externas | Passa sumo |

## Palavras-chave SEO



## Consistência das Palavras-chave

| Palavra-chave | Conteúdo | Título | Palavras-chave | Descrição | Cabeçalhos |
|---------------|----------|--------|----------------|-----------|------------|
| equipment     | 51       | ✓      | ✗              | ✓         | ✓          |
| gym           | 34       | ✓      | ✗              | ✓         | ✓          |
| fitness       | 29       | ✓      | ✗              | ✓         | ✓          |
| more          | 28       | ✗      | ✗              | ✗         | ✓          |
| view          | 16       | ✗      | ✗              | ✗         | ✓          |

## Usabilidade

|  |     |  |
|--|-----|--|
|  | Url | Domínio : progym solutions.co.za<br>Cumprimento : 21 |
|--|-----|--|

## Usabilidade

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
|  | Favicon                 | Ótimo, o site tem um favicon.                  |
|  | Facilidade de Impressão | Não encontramos CSS apropriado para impressão. |
|  | Língua                  | Otimo! A língua declarada deste site é en.     |
|  | 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 : 0<br>Avisos : 0  |
|  | 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> Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</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 |  Icon Apple |
|-------------------------------------|--|

## Dispositivos Móveis



- ✓ Meta Viewport Tag
- ✓ Conteúdo Flash

## Otimização



XML Sitemap

Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).

<http://progymnsolutions.co.za/sitemap.xml>

<https://progymnsolutions.co.za/sitemap.xml>

<https://progymnsolutions.co.za/sitemap.rss>



Robots.txt

<http://progymnsolutions.co.za/robots.txt>

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.