



# Avaliação do site snejniki.ru

Gerado a 05 de Abril de 2026 21:40 PM






O resultado é de 66/100






## Conteúdo SEO

	<p><b>Título</b></p>	<p>Физиология Движения: Наука о теле и движении - Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.</p> <p>Cumprimento : 195</p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>								
	<p><b>Descrição</b></p>	<p>Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.</p> <p>Cumprimento : 148</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>								
	<p><b>Palavras-chave</b></p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>								
	<p><b>Propriedades Og Meta</b></p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1429 1481 1906"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Физиология Движения: Наука о теле и движении - Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU	site_name	Физиология Движения: Наука о теле и движении - Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.	type	website
Propriedade	Conteúdo									
locale	ru_RU									
site_name	Физиология Движения: Наука о теле и движении - Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.									
type	website									

## Conteúdo SEO

		<p>title</p> <p>Физиология Движения: Наука о теле и движении - Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.</p> <p>description</p> <p>Исследуем секреты человеческого тела и движения: от анатомии стопы до биомеханики бега. Понимание физиологии для здоровья, эффективности и комфорта.</p> <p>url</p> <p>https://snejniki.ru/</p>												
	Cabeçalhos	<table><thead><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>[H1] Физиология Движения: Наука о теле и движении</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	0	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	0	0	0	0	0									
	Imagens	<p>Encontrámos 110 imagens nesta página.</p> <p>54 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 : 0%</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>Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.</p>
	Ligações para a própria página	<p>Encontrámos um total de 35 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros</p>

## Ligações SEO



### Statistics

Ligações externas : noFollow 0%

Ligações externas : Passa sumo 0%

Ligações internas 100%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Анатомия и Физиология Стопы</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Биомеханика Движения</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Обувь и Здоровье Стоп</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Секреты Тела</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Движение в Разных Условиях</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия сухожилия малоберцовой мышцы что каждый должен знать о важной составляющей нашего организма</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия ладьевидной и клиновидных костей ключ к пониманию структуры запястья</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Как высокий свод стопы влияет на сухожилия разбираемся вместе</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Биомеханика при ходьбе по неровностям что происходит в нашем теле и как это влияет на наше здоровье</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология репарации хрящевой ткани секреты восстановления и восстановления здоровья суставов</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Невероятное устройство нашего тела Анатомия медиальных связок таранно пяточного сустава</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Роль стопы в стабилизации тела как небольшая часть тела влияет на всё наше движение</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология адаптации стопы к нагрузкам как наши ноги приспосабливаются к переменам</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия суставов плюсны как понять структуру и функции этого важного сегмента стопы</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия сухожилий малоберцового нерва что каждый должен знать о своих ногах</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология репарации микротравм как организм восстанавливает повреждения на клеточном уровне</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Роль стопы в кинестетическом восприятии как наши ноги помогают ощущать мир вокруг нас</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия медиальной группы мышц полное руководство для тех кто хочет понять свою анатомию</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Как пронация влияет на стабильность голени секреты исправления и профилактики</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Что мы не знаем о связи обуви и здоровья наших стоп правда или миф?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Роль стопы в кинетической цепи ключ к правильной осанке и движению</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология осмотического баланса ключ к жизни и здоровью организма</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анатомия латеральной группы мышц секреты и практическое значение</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Это не просто бег как биомеханика помогает преодолевать песчаные дюны и превращает бег по песку в искусство</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Что происходит с вашей стопой при тендините вся правда о изменениях и восстановлении</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Что происходит внутри нас разгадка физиологии венозного оттока</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Функциональная анатомия голеностопного сустава ключ к правильному движению и здоровью</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Функции сводов стопы важность продольного и поперечного сводов для нашего организма</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология чувствительности стопы к давлению как работают наши ноги</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология формирования мозолей что происходит внутри кожи и зачем это нужно?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Физиология формирования мозолей почему наши руки и ноги превращаются в каменные прочности?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Карта сайта</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Número de palavras-chave

физиология здоровья для  
эффективности секреты стопы бега  
ДВИЖЕНИЯ тела комфорта

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
движения	5	✓	✗	✓	✓
секреты	3	✓	✗	✓	✗
физиология	3	✓	✗	✗	✓
тела	3	✓	✗	✓	✗
стопы	3	✓	✗	✓	✗






## Usabilidade

	Url	Domínio : snejniki.ru Comprimento : 11
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.
	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
--	-------------------	--------




## Documento

	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 1 Avisos : 14
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	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>✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li>✓ Perfeito, o site tira vantagens 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://snejniki.ru/sitemap.xml</code> <code>https://snejniki.ru/sitemap.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://snejniki.ru/robots.txt</code> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.

## Otimização

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.