





Avaliação do site sprinteropt.ru

Gerado a 05 de Abril de 2026 16:52 PM

O resultado é de 60/100



Conteúdo SEO





	Título	<p>КардиоМания - КардиоМания — твой личный гид в мир эффективных тренировок сердца и сосудов! Этот ресурс станет твоим надежным помощником в достижении идеальной физической формы и отличного самочувствия. Здесь ты найдешь программы тренировок разной интенсивности, мотивирующие видеоролики, вдохновляющие истории успеха и научные факты о пользе кардионагрузок. Присоединяйся к нашей команде энтузиастов здорового образа жизни и почувствуй, как твои силы растут с каждой тренировкой!</p> <p>Cumprimento : 479</p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>				
	Descrição	<p>КардиоМания — твой личный гид в мир эффективных тренировок сердца и сосудов! Этот ресурс станет твоим надежным помощником в достижении идеальной физической формы и отличного самочувствия. Здесь ты найдешь программы тренировок разной интенсивности, мотивирующие видеоролики, вдохновляющие истории успеха и научные факты о пользе кардионагрузок. Присоединяйся к нашей команде энтузиастов здорового образа жизни и почувствуй, как твои силы растут с каждой тренировкой!</p> <p>Cumprimento : 465</p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>				
	Palavras-chave	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>				
	Propriedades Og Meta	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU
Propriedade	Conteúdo					
locale	ru_RU					

Conteúdo SEO





		site_name	КардиоМания - КардиоМания — твой личный гид в мир эффективных тренировок сердца и сосудов! Этот ресурс станет твоим надежным помощником в достижении идеальной физической формы и отличного самочувствия. Здесь ты найдешь программы тренировок разной интенсивности, мотивирующие видеоролики, вдохновляющие истории успеха и научные факты о пользе кардионагрузок. Присоединяйся к нашей команде энтузиастов здорового образа жизни и почувствуй, как твои силы растут с каждой тренировкой!			
		type	website			
		title	КардиоМания - КардиоМания — твой личный гид в мир эффективных тренировок сердца и сосудов! Этот ресурс станет твоим надежным помощником в достижении идеальной физической формы и отличного самочувствия. Здесь ты найдешь программы тренировок разной интенсивности, мотивирующие видеоролики, вдохновляющие истории успеха и научные факты о пользе кардионагрузок. Присоединяйся к нашей команде энтузиастов здорового образа жизни и почувствуй, как твои силы растут с каждой тренировкой!			
		description	КардиоМания — твой личный гид в мир эффективных тренировок сердца и сосудов! Этот ресурс станет твоим надежным помощником в достижении идеальной физической формы и отличного самочувствия. Здесь ты найдешь программы тренировок разной интенсивности, мотивирующие видеоролики, вдохновляющие истории успеха и научные факты о пользе кардионагрузок. Присоединяйся к нашей команде энтузиастов здорового образа жизни и почувствуй, как твои силы растут с каждой тренировкой!			
		url	https://sprinteropt.ru/			

	Cabeçalhos	H1	H2	H3	H4	H5	H6
		1	0	0	0	0	0
		• [H1] КардиоМания					
	Imagens	Encontrámos 35 imagens nesta página.					

Conteúdo SEO

		17 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	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	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 0% Ligações internas 100%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Блог	Internas	Passa sumo
Советы по безопасности и восстановлению после кардиотренировок	Internas	Passa sumo
Кардионагрузки для улучшения работы сердца и сосудов	Internas	Passa sumo
Кардио в домашних условиях: программы и аксессуары	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Кардиотренировки для снижения веса	Internas	Passa sumo
Интервальные тренировки: эффективность и варианты	Internas	Passa sumo
Лучшие кардио упражнения для начинающих	Internas	Passa sumo
Технологии для спортсменов с ограниченными возможностями &#8212; улучшение спортивной адаптивности.	Internas	Passa sumo
Исследование традиционных видов спорта, практикуемых коренными народами.	Internas	Passa sumo
Распространение климатических условий на спортивные тренировки на открытом воздухе	Internas	Passa sumo
Как погода воздействует на спортивные выступления	Internas	Passa sumo
Повышение популярности киберспортивных тренировок &#8212; важность надлежащей подготовки как физической, так и психологической	Internas	Passa sumo
Привлекательность спортивных направлений в контексте спорта и туризма	Internas	Passa sumo
Как достичь баланса между учебой и легкой атлетикой &#8212; влияние спорта на образование.	Internas	Passa sumo
Роль социальных сетей в формировании фитнес-трендов	Internas	Passa sumo
Исследования и применение компрессионной одежды в спорте &#8212; современные тенденции.	Internas	Passa sumo
Как йога помогает спортсменам предотвращать травматические повреждения и улучшать физическую форму	Internas	Passa sumo
Как улучшить свои спортивные результаты с помощью тренировки корпуса	Internas	Passa sumo
Интеграция физической активности в сферу образования и спорта	Internas	Passa sumo
Спорт как инструмент для формирования сильной корпоративной команды	Internas	Passa sumo
Игровые ситуации, которые в итоге повлияли на ход спортивных событий в прошлом	Internas	Passa sumo
Сила и риски спонсорства в сфере спорта	Internas	Passa sumo
Легкая атлетика как сила для объединения сообществ и формирования культурной идентичности	Internas	Passa sumo
КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА	Internas	Passa sumo
Карта сайта	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

[ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ](#)

Internas

Passa sumo

[АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ](#)

Internas

Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

образа пользе сердца сосудов для кардиомания программы этот тренировок факты

Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
кардиомания	4	✓	✗	✓	✓
для	4	✗	✗	✗	✗
тренировок	4	✓	✗	✓	✗
сердца	3	✓	✗	✓	✗
сосудов	3	✓	✗	✓	✗

Usabilidade




	Url	Domínio : sprinteropt.ru Cumprimento : 14
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é ru.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Usabilidade


Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 1 Avisos : 8
	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"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.



Dispositivos Móveis

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

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). http://sprinteropt.ru/sitemap.xml https://sprinteropt.ru/sitemap.xml
--	-------------	---

Otimização

	Robots.txt	http://sprinteropt.ru/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.