

Сайт 100pushups.ru

Рейтинг создан 10 Сентября 2025 12:53

Оценка: 66 из 100



SEO-контент

	Title (заголовок)	Как научиться отжиматься 100 раз. Программа 100 отжиманий ☐☐ Длина : 59 Отлично: длина тега title попадает в рекомендуемый интервал — 10–70 символов.												
	Description (описание)	Сто отжиманий. По 10 минут 3 раза в неделю и вы будете отжиматься 100 раз подряд! ☐☐ Тренировочная программа, предназначенная для улучшения силы и физической подготовки ☐ Длина : 169 Рекомендуемая длина description — 70–160 символов (с пробелами).												
	Ключевые слова	отжимания, силовые отжимания, отжиматься, мускулы, сила, фитнес, план тренировок, программа тренировок, 100 отжиманий, сто раз отжаться, развитие мышц груди, трицепсы, плечи, пресс, мышцы Ключевые слова на сайте обнаружены.												
	Open Graph (OG)	Open Graph не задан. Эти теги улучшают отображение ссылок в соцсетях.												
	Заголовки H1–H6	<table><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>2</td><td>0</td><td>4</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Как научиться отжиматься 100 раз? • [H1] Тренировочная программа «сто отжиманий» • [H3] Отзывы о программе «сто отжиманий»: • [H3] Бесплатно • [H3] Просто • [H3] Быстро	H1	H2	H3	H4	H5	H6	2	0	4	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
2	0	4	0	0	0									
	Изображения	На странице обнаружено изображений: 5. 2 изображений без alt. Добавьте альтернативный текст, чтобы роботам было проще понимать контент.												

SEO-контент

	Доля текста/HTML	Пропорция : 2% Доля текста ниже 15%. Похоже, контента на странице недостаточно.
	Flash	Отлично: Flash-элементы не используются.
	Фреймы (iframe)	Хорошо: iframe не обнаружены.

Внутренние ссылки

	ЧПУ (URL-перезапись)	Прекрасно: адреса имеют человекопонятный формат (ЧПУ).
	Подчёркивания в URL	Хорошо: в URL не используется символ подчёркивания.
	Ссылки на странице	Всего ссылок: 27, из них на файлы — 0.
	Statistics	Внешние ссылки : nofollow 0% Внешние ссылки : dofollow 7.41% Внутренние ссылки 92.59%

Ссылки на странице

Анкор	Тип	Вес (juice)
Меню сайта	внешняя	dofollow
главное	внутренняя	dofollow
отжимания. что это?	внутренняя	dofollow
зачем отжимания?	внутренняя	dofollow
начальный тест	внутренняя	dofollow
неделя 1	внутренняя	dofollow
неделя 2	внутренняя	dofollow

Ссылки на странице

неделя 3	внутренняя	dofollow
неделя 4	внутренняя	dofollow
неделя 5	внутренняя	dofollow
неделя 6	внутренняя	dofollow
финальный тест	внутренняя	dofollow
дневник отжиманий	внутренняя	dofollow
история успеха	внутренняя	dofollow
расскажи всем	внутренняя	dofollow
что дальше?	внутренняя	dofollow
частые вопросы	внутренняя	dofollow
о программе	внутренняя	dofollow
поблагодарить	внутренняя	dofollow
200 приседаний	внешняя	dofollow
Как правильно выполнять отжимания женщинам в любом возрасте	внутренняя	dofollow
Отжимания — простое упражнение, которое поможет вам избавиться от живота	внутренняя	dofollow
Отжимания: самые эффективные варианты упражнения	внутренняя	dofollow
Отжимания от пола: 8 видов	внутренняя	dofollow
Правильные отжимания	внутренняя	dofollow
Программа отжиманий	внутренняя	dofollow
авторские права	внутренняя	dofollow

Поисковые запросы



Облако ключевых фраз

научиться раз отжиманий
отжиматься как программа

Повторяемость ключевых слов

Ключевое слово	Содержимое	Title (заголовков)	Ключевые слова	Description (описание)	Заголовки H1-H6
как	1	✓	✗	✗	✓
научиться	1	✓	✗	✗	✓
отжиматься	1	✓	✓	✓	✓
раз	1	✓	✓	✓	✓
программа	1	✓	✓	✓	✓
отжиманий	1	✓	✓	✓	✓

Удобство использования

	URL	Домен : 100pushups.ru Длина : 13
	Фавикон	Ок: фавикон подключён.
	Готовность к печати	CSS для печати не найден. При необходимости добавьте print-стили.
	Язык	Язык страницы не задан.
	Dublin Core	Dublin Core не применяется.

Документ

	Doctype	HTML 5
	Кодировка	Кодировка указана корректно: UTF-8.
	Проверка W3C	Ошибки : 3 Предупреждения : 4

Документ

	Защита e-mail	E-mail-адреса в открытом виде не найдены — это безопаснее.
	Устаревший HTML	Устаревшие HTML-теги не используются.
	Рекомендации по скорости	 Вложенных таблиц нет — разметка чище.  Есть inline-правила CSS. Лучше вынести стили во внешние файлы.  Число CSS-файлов выглядит разумным.  Количество JS-файлов приемлемо.  Gzip-сжатие включено — хорошо.

Мобильные устройства

	Оптимизация под мобильные	 Apple Touch-иконки  Тег meta viewport  Flash-контент
---	---------------------------	--

Оптимизация

	XML-карта сайта	Отсутствует XML-карта не обнаружена — это затрудняет обход. Карта сообщает роботам время обновления, приоритет и список URL, ускоряя сканирование.
	Robots.txt	http://100pushups.ru/robots.txt Файл robots.txt присутствует.
	Аналитика	Инструменты веб-аналитики подключены.  Google Analytics  LiveInternet