



# Avaliação do site crosstoner.com

Gerado a 23 de Setembro de 2024 07:14 AM

O resultado é de 49/100



## Conteúdo SEO

	Título	Home - CrossToner® <b>Cumprimento : 18</b> Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	<b>Cumprimento : 0</b> Mau. Não encontramos nenhuma Descrição META na sua página.												
	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>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Home</td></tr><tr><td>url</td><td>https://crosstoner.com/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>CrossToner®</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Home	url	https://crosstoner.com/	site_name	CrossToner®
Propriedade	Conteúdo													
locale	en_US													
type	website													
title	Home													
url	https://crosstoner.com/													
site_name	CrossToner®													
	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>8</td><td>0</td><td>3</td><td>7</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] INTRODUCING THE MX1</li><li>• [H1] The whole gym in your hands.</li><li>• [H1] EXERCISES</li><li>• [H1] What makes it Special?</li><li>• [H1] MULTI-DIRECTIONAL</li><li>• [H1] ULTRALIGHTWEIGHT</li><li>• [H1] COMPLETELYSELF-CONTAINED</li><li>• [H1] Stay in touch</li><li>• [H3] CrossToner provides an almost unlimited variety of</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	8	0	3	7	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
8	0	3	7	0	0									

## Conteúdo SEO

		<p>exercise routines. Here are just a few of the routines.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H3] Login</li><li>• [H3] Register</li><li>• [H4] UPPER BODY</li><li>• [H4] LOWER BODY</li><li>• [H4] VARIABLE RESISTANCE</li><li>• [H4] CHEST</li><li>• [H4] SHOULDER</li><li>• [H4] ARMS</li><li>• [H4] LEGS AND GLUTES</li></ul>
	Imagens	<p>Encontrámos 12 imagens nesta página.</p> <p>Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.</p>
	Rácio Texto/HTML	<p>Rácio : <b>6%</b></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 22 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros</p>
	Statistics	<p>Ligações externas : noFollow 0%</p> <p>Ligações externas : Passa sumo 9.09%</p> <p>Ligações internas 90.91%</p>

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Features</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Main Exercises</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Bicep Curl</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Tricep Extension</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Chest Fly</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Lat Pulldown</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Shoulder Press</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Glute Blaster</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Inner Thigh Press</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Full Exercise List (Beta)</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Product Usage Terms and Legal Disclaimers</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Return to shop</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">universal.gym</a>	Internas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
<a href="#">Support</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Privacy Policy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Terms of Use</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Contact Us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Manage options</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Read more about these purposes</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Lost your password?</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

required lbs preferences products  
exercise manage crosstoner

## Palavras-chave SEO

titlemore resistance

### Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
more	5	✘	✘	✘	✘
crosstoner	5	✔	✘	✘	✔
manage	5	✘	✘	✘	✘
exercise	4	✘	✘	✘	✔
resistance	4	✘	✘	✘	✔

### Usabilidade

	Url	Domínio : crosstoner.com Cumprimento : 14
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! 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

## Documento

		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> 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>https://crosstoner.com/sitemap_index.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://crosstoner.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.

# Otimização