

# Avaliação do site [mossa.net](https://mossa.net)

Gerado a 20 de Setembro de 2024 16:25 PM

O resultado é de **57/100**



## Conteúdo SEO

	Título	Mossa – Group Fitness Programs That are Inspiring Millions to Move <b>Cumprimento : 66</b> Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																		
	Descrição	MOSSA is the developer of professional, high quality group fitness exercises and workout plans. Check out out group fitness programs here. <b>Cumprimento : 138</b> Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																		
	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>description</td><td>MOSSA is the developer of professional, high quality group fitness exercises and workout plans. Check out out group fitness programs here.</td></tr><tr><td>url</td><td><a href="https://mossa.net/">https://mossa.net/</a></td></tr><tr><td>site_name</td><td>MOSSA</td></tr><tr><td>image</td><td><a href="https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg">https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg</a></td></tr><tr><td>image:width</td><td>1200</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Home	description	MOSSA is the developer of professional, high quality group fitness exercises and workout plans. Check out out group fitness programs here.	url	<a href="https://mossa.net/">https://mossa.net/</a>	site_name	MOSSA	image	<a href="https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg">https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg</a>	image:width	1200
Propriedade	Conteúdo																			
locale	en_US																			
type	website																			
title	Home																			
description	MOSSA is the developer of professional, high quality group fitness exercises and workout plans. Check out out group fitness programs here.																			
url	<a href="https://mossa.net/">https://mossa.net/</a>																			
site_name	MOSSA																			
image	<a href="https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg">https://mossa.net/wp-content/uploads/2020/12/bg-header-grouppower-new.jpg</a>																			
image:width	1200																			

## Conteúdo SEO

		image:height 664												
		image:type image/jpeg												
	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>13</td><td>9</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Let's Move!®</li><li>• [H2] MOVE YOUNGER, LONGER</li><li>• [H2] MOSSA WORKOUTS</li><li>• [H2] “</li><li>• [H2] Sometimes I wish we never invented the word exercise</li><li>• [H2] Cathy Spencer-Browning</li><li>• [H2] WHAT MOVES YOU</li><li>• [H2] With Movement Health, Move Younger, Longer.</li><li>• [H2] MOVEMENT HEALTH</li><li>• [H2] Mossa On Demand</li><li>• [H2] Mossa At Your Club</li><li>• [H2] “</li><li>• [H2] Testimonials</li><li>• [H2] Leading Partners</li><li>• [H3] Inspiring Millions to Move</li><li>• [H3] HISTORY</li><li>• [H3] Movement</li><li>• [H3] Music</li><li>• [H3] Motivation</li><li>• [H3] Metrics</li><li>• [H3] Improve Your Fitness and Your Movement Health</li><li>• [H3] THE LIVE EXPERIENCE</li><li>• [H3] Interested in MOSSA?</li><li>• [H4] Quick Contact Form</li><li>• [H5] Bending</li><li>• [H5] Squatting</li><li>• [H5] Lunging</li><li>• [H5] Walking</li><li>• [H5] Ground to Standing</li><li>• [H5] Rotating</li><li>• [H6] Rich Boggs, Founder</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	13	9	1	6	1
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	13	9	1	6	1									
	Imagens	Encontrámos 43 imagens nesta página.  24 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 : <b>8%</b>  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.												

## Conteúdo SEO

	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.
--	--------	--

## 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 60 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 10% Ligações internas 90%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Find Workout</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Contact</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Mossa</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">About</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">History</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Careers</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Workouts</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">3D30</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Athlete30</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Active</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Blast</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Group Centergy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Core</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Fight</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Groove</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Power</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Group Ride</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Move30</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">R30</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Work-Ins</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">NIMBL Percussion</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">On Demand</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Start 14 Day Trial</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Pick Your Plan</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Affiliate Program</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Clubs &amp; Facilities</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">White Papers</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Webcasts</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Management eSource</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Affiliate Program</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Host a Training</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Instructors</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Live Trainings</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Online Training</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Training Calendar</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Join the Movement</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Rejoin the Movement</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Film Fest</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Instructor Resources</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Account Update</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Assessment</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Store</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Meet Mossa</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Learn More</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Learn More</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Shop Mossa</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">LEARN MORE</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">2130 Newmarket Pkwy, Marietta, GA 30067</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sitemap</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Contact</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Country</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">United States</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Australia</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Japan</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">United Kingdom</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Cyprus</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Terms of Use</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Privacy Policy</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

members **movement** health workout  
fitness **mossa** body demand programs **move**

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
---------------	----------	--------	----------------	-----------	------------

## Consistência das Palavras-chave

movement	33	✘	✘	✘	✔
mossa	26	✔	✘	✔	✔
move	17	✔	✘	✘	✔
health	17	✘	✘	✘	✔
fitness	14	✔	✘	✔	✔

## Usabilidade

	Url	Domínio : mossa.net Cumprimento : 9
	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 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.

## Documento

	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>✓ 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>https://mossa.net/sitemap_index.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://mossa.net/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.