



# Avaliação do site 4s-fitness.com

Gerado a 13 de Abril de 2026 22:33 PM




O resultado é de 48/100





## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>4S Fitness   A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore</p> <p><b>Cumprimento : 62</b></p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>																		
	<p>Descrição</p>	<p>Welcome to the official website of 4S Fitness, a Unisex Fitness Hub. We aim to partner with you in achieving your fitness goals.</p> <p><b>Cumprimento : 128</b></p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>																		
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>																		
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1267 1481 2072"> <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>4S Fitness   A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Welcome to the official website of 4S Fitness, a Unisex Fitness Hub. We aim to partner with you in achieving your fitness goals.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://www.4s-fitness.com/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>4S Fitness, A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore</td> </tr> <tr> <td>image</td> <td>https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif</td> </tr> <tr> <td>image:secure_url</td> <td>https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	4S Fitness   A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore	description	Welcome to the official website of 4S Fitness, a Unisex Fitness Hub. We aim to partner with you in achieving your fitness goals.	url	https://www.4s-fitness.com/	site_name	4S Fitness, A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore	image	https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif	image:secure_url	https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif
Propriedade	Conteúdo																			
locale	en_US																			
type	website																			
title	4S Fitness   A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore																			
description	Welcome to the official website of 4S Fitness, a Unisex Fitness Hub. We aim to partner with you in achieving your fitness goals.																			
url	https://www.4s-fitness.com/																			
site_name	4S Fitness, A Leading Fitness Center in HBR Layout, Bangalore																			
image	https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif																			
image:secure_url	https://otherfiles.b-cdn.net/wp-content/uploads/2015/11/4S-Logo.gif																			





## Conteúdo SEO

		image:width	478				
		image:height	478				
	Cabeçalhos	<b>H1</b> 2	<b>H2</b> 3	<b>H3</b> 9	<b>H4</b> 16	<b>H5</b> 0	<b>H6</b> 1
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1]</li><li>• [H1] A Unisex Fitness Hub</li><li>• [H2] What our clients say</li><li>• [H2] Quick facts about 4S Fitness</li><li>• [H2] Recent Posts</li><li>• [H3] Who we are?</li><li>• [H3] What we aim for?</li><li>• [H3] Why 4S Fitness?</li><li>• [H3] What We Offer?</li><li>• [H3] WORK HARD, STAY HARD, GOOD FITNESS IS GOOD LIFE</li><li>• [H3] Feeling Fit or Looking Fit</li><li>• [H3] How to Make a Diagnosis of Your Shoulder Pain</li><li>• [H3] Simple Indian Breakfast Ideas for Busy Professionals</li><li>• [H3] Exercise To Stay Happy and Positive</li><li>• [H4] Fitness Calculators</li><li>• [H4] What do we do?</li><li>• [H4] Why are we doing this?</li><li>• [H4] Who do we cater to?</li><li>• [H4] How do you achieve this?</li><li>• [H4] Where are we located?</li><li>• [H4] When are we available?</li><li>• [H4] Opening Hours</li><li>• [H4] Share the joy</li><li>• [H4] Contact Us</li><li>• [H4] Recent Posts</li><li>• [H4] Get Social</li><li>• [H4] Click to Call us</li><li>• [H4] Audio devices</li><li>• [H4] Audio device access is blocked Please allow!</li><li>• [H4] Have a look at your left hand side of your address bar to provide access to the microphone.</li><li>• [H6] Now, call us directly from the browser. You could setup the audio device for the call using "Audio Devices" button (available only in Chrome browser). Once you are ready, click on "Call us" button to initiate the call.</li></ul>					
	Imagens	Encontrámos 9 imagens nesta página.  6 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>11%</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.					

## Conteúdo SEO

	Flash	Terrível, esta página tem conteúdo em Flash, o que significa que os motores de busca terão mais dificuldades em entender o conteúdo da sua página.
	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 13 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 38.46% Ligações externas : Passa sumo 7.69% Ligações internas 53.85%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Home</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Upper Back</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Treadmill</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">[email#160;protected]</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Facebook</a>	Externas	noFollow
<a href="#">Twitter</a>	Externas	noFollow
<a href="#">LinkedIn</a>	Externas	noFollow
<a href="#">Google Plus</a>	Externas	noFollow

## Ligações para a própria página

[Youtube](#)

Externas

noFollow

[About](#)

Internas

Passa sumo

[EV SSL Certificate](#)

Externas

Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

all gym best member **fitness** good call  
trainers very equipments

## Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
fitness	50	✓	✗	✓	✓
good	21	✗	✗	✗	✓
member	18	✗	✗	✗	✗
gym	14	✗	✗	✗	✗
call	14	✗	✗	✗	✓

## Usabilidade





	Url	Domínio : 4s-fitness.com 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 en.
	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 : 0 Avisos : 0
	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> 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	Em falta  O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.  Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para
--	-------------	---

## Otimização

		rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.
	Robots.txt	<p><a href="http://4s-fitness.com/robots.txt">http://4s-fitness.com/robots.txt</a></p> <p>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.</p>
	Analytics	<p>Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.</p> <div data-bbox="544 622 1481 703"> Google Analytics</div>