

Verslag van Strongo.pl

Gegenereerd op 2022-06-10

introductie

Dit verslag geeft u een overzicht van de belangrijkste onderdelen die de SEO en gebruiksvriendelijkheid van uw pagina kunnen beïnvloeden. De Markering Efficiëntie wordt bepaald door een rang met het maximum van 100. Ons algoritme baseert dit op 70 verschillende criteria inclusief Zoekmachine data, website structuur, website prestatie en meer. Een rang onder de 40 betekent dat er een hoop dat verbeterd moet worden. Een rang boven de 70 is zeer goed en betekent dat uw website goed geoptimaliseerd is. Interne pagina's worden beoordeeld op een schaal van A+ tot E (Met A+ het beste en E het laagste) en wordt gebaseerd op bijna 30 verschillende criteria. Onze verslagen bevatten extra informatie en advies om een website zijn efficiëntie te verbeteren. Aarzel niet om contact met ons op te nemen voor meer informatie.

Inhoudsopgave

Zoekmachine optimalisatie (SEO)

Gebruiksvriendelijkheid

Mobiel

Technologieën

Bezoekers

Sociaal

Link analyse

iconografie



Goed



Moeilijk om op te lossen



Te verbeteren



Een beetje moeilijk om op te lossen



Foutmeldingen



Makkelijk op te lossen



Onbelangrijk



Geen actie nodig

 **Titel Label** Strongo.pl - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu


Lengte: 71 Karakter(s)

Het beste is als uw "title tag" tussen de 10 en 70 tekens bevat (Inclusief spaties),
Zorg ervoor dat uw titel expliciet is en uw meest belangrijke trefwoorden bevat.
Weer zeker dat elke pagina een unieke titel heeft.

 **Meta omschrijving** Geen omschrijving


Lengte: 0 Karakter(s)

De Meta Omschrijving bevat tussen de 70 en 160 tekens (inclusief spaties).
Hiermee kunt u beïnvloeden hoe uw webpagina's worden beschreven en weergegeven in zoekresultaten.
Zorg ervoor dat elke pagina een unieke meta omschrijving heeft, die expliciet is en uw meest belangrijke trefwoorden bevat (deze worden dik gedrukt als ze een volledig of een deel overeenkomen met de zoekopdracht van de gebruiker).
Een goede Meta omschrijving werkt als een organische advertentie, dus maak gebruik van verleidelijke berichten die tot actie oproepen om meer verkeer aan te trekken.

 **Meta Trefwoorden** Geen trefwoorden


Meta Trefwoorden zijn een specifieke soort meta tag die in de HTML code van een webpagina voorkomen, deze gebruiken zoekmachines om te ontdekken wat het onderwerp van de pagina is.
Echter, Google maakt geen gebruik van deze meta trefwoorden.



Google Voorbeeld



[Strongo.pl - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu
strongo.pl/](#)

Geen omschrijving

Dit is een voorbeeld van hoe je "Title Tag" en meta omschrijving er in de Google zoekresultaten eruit ziet.

Hoewel Title tags & Meta omschrijvingen worden gebruikt om de zoekresultaten op te bouwen, kan de zoekmachine hem vervangen als er niet eentje aanwezig is, slecht geschreven of niet relevant aan de pagina.

Title tags en Meta omschrijvingen worden afgesneden als ze te lang zijn, dus het is belangrijk dat je binnen de aanbevolen hoeveelheden tekens te blijven.

<H2> #NEWS </H2>
<H2> KULTURYSTYKA I FITNESS </H2>
<H2> TRENING </H2>
<H2> SUPLEMENTACJA </H2>
<H2> DIETA I ODŻYWIANIE </H2>
<H2> STREFA ZDROWIA </H2>
<H2> ATLAS ĆWICZEŃ </H2>
<H3> Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego </H3>
<H3> Bikini fitness, wellness i cała reszta – kobiece kategorie w sportach sylwetkowych </H3>
<H3> Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację </H3>
<H3> Najnowsze artykuły </H3>
<H3> Już 28–29 maja tego roku w MCER odbędzie się druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Sportów Sylwetkowych. Warto tam być! </H3>
<H3> Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness 2022 za nami – podsumowanie </H3>
<H3> Pudzian wraca do KSW – z kim będzie walczył Mariusz Pudzianowski? </H3>
<H3> Reklama </H3>
<H3> Kategorie </H3>
<H3> Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego </H3>
<H3> 5 wątpliwości treningowych, które trapią początkujących adeptów kulturystyki </H3>
<H3> Jak zwiększyć obwód szyi za pomocą kilku ćwiczeń? </H3>
<H3> Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację </H3>
<H3> Soda oczyszczona jako przedtreningówka? To ma sens! </H3>
<H3> Zioła, które wspomagają rozrost tkanki mięśniowej – niektóre z nich masz w swoim domu! </H3>
<H3> Naturalne alternatywy dla odżywki białkowej po treningu </H3>
<H3> Jak pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej? </H3>
<H3> Ziemniaki czy ryż – co lepiej spożywać podczas diety na masę? </H3>
<H3> Hemoroidy a wysiłek fizyczny – jakich ćwiczeń unikać? </H3>
<H3> Jak ćwiczyć na siłowni, aby uniknąć nadmiernego nadwyżżenia kręgosłupa? </H3>
<H3> Jak ćwiczyć, by zminimalizować ryzyko kontuzji? </H3>
<H3> Ćwiczenia podczas okresu – co najlepiej ćwiczyć? </H3>
<H3> Powrót do ćwiczeń po covidzie – w jaki sposób rozpocząć treningi? </H3>
<H3> Trening po ciąży – kiedy można wrócić, na jakich ćwiczeniach warto się skupić, a jakich unikać? </H3>
<H3> Najnowsze wpisy </H3>
<H3> Tagi </H3>
<H3> Nasze serwisy </H3>

Gebruik uw trefwoorden in de kopteksten, zorg ervoor dat de hoogste koptekst (H1) uw meest belangrijke trefwoorden bevat. Gebruik nooit uw "title tag" in uw kopteksten.

Hoewel het belangrijk is dat elke pagina een H1 heeft, voeg er nooit meer dan een per pagina toe. Gebruik in plaats daarvan meerdere H2-H6 elementen.

Trefwoorden wolk

maja 37 się 25 czerwca 20 fitness 19 polski 16
 ćwiczeń 16 kwietnia 16 mięśniowej 15 kulturystyce 15 które 14
 jakich 13 jednej 12 partii 12 fosfatydowy 12 najczęstsze 12

Deze trefwoorden cloud biedt u een inzicht in het gebruik van trefwoorden op uw pagina.

Het is van belang dat u een trefwoordonderzoek doet om een beter begrip te krijgen in wat voor trefwoorden uw doelgroep gebruikt.

Trefwoord Consistentie

Trefwoorden	Freq	Titel	Desc	<H>
maja	37	×	×	✓
się	25	×	×	✓
czerwca	20	×	×	×
fitness	19	✓	×	✓
polski	16	×	×	✓
ćwiczeń	16	×	×	✓
kwietnia	16	×	×	×
mięśniowej	15	×	×	✓
kulturystyce	15	×	×	✓
które	14	×	×	✓
jakich	13	×	×	✓
jednej	12	×	×	✓
partii	12	×	×	✓
fosfatydowy	12	×	×	✓
najczęstsze	12	×	×	✓

Deze tabel toont u het belang van een consistent gebruik van uw trefwoorden.

Om u beter zichtbaar te maken in de zoekresultaten raden wij u aan om zoekwoorden te gebruiken in de: Pagina URL, Pagina inhoudt, title tag, Meta omschrijving, Kopteksten, afbeelding Alternatieve tekst, interne link/anker tekst en backlink tekst.

Alt Attribuut

Wij hebben 149 afbeeldingen op deze webpagina gevonden
✖ 17 attributen zijn leeg of missen.

https://www.facebook.com/tr?id=2879953598990064&ev=PageView &noscript=1
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/336x280.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/300x600.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%20286%2038'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/Strongo-biale-300x40.png

Alternatieve tekst worden gebruikt als omschrijvingen voor slechtzienden en voor Zoekmachine crawlers, die gebruiken deze informatie om uw afbeeldingen te indexeren en beter zichtbaar te maken op Google Images.

Tekst/HTML verhouding

HTML naar tekst verhouding is: **5.32%**

Tekst inhoud grootte 14536 bytes

Totale HTML grootte 273321 bytes

Code naar tekst verhouding toont het percentage van werkelijke tekst op een pagina vergeleken met de hoeveelheid HTML code. Dit wordt door zoekmachines gebruikt om te berekenen hoe relevant uw webpagina is.

Een hogere code naar tekst verhouding verbetert uw kansen binnen een zoekmachine.



GZIP compressie



GZIP is ingeschakeld!

✓ Uw webpagina is gecomprimeerd van 267 KB naar 33 KB (87.6% besparing)

GZIP is een manier om bestanden te verkleinen om zo een sneller netwerk overdracht te creëren.

Het verkleint de web pagina en andere web bestanden tot ongeveer 30% (of minder) van hun totale grootte voordat het verzonden wordt.



IP Canonicalization

Uw Domein IP 5.252.231.211 verwijst niet naar strongo.pl



Om dit te controleren voor uw website, voer in de adresbalk van uw browser uw IP adres in en zie of de site laadt.
Het beste is als uw IP adres zich doorverbindt naar een pagina op uw website, of die van uw host.
Als dit niet het geval is moet u een 301 redirect instellen, zodat uw IP adres niet op zoekmachines wordt geïndexeerd.



URL herschrijven

Alle URLs zien er schoon en vriendelijk uit



Uw website URL's bevatten onnodige elementen die ze ingewikkeld maken.
Een URL moet makkelijk leesbaar zijn en simpel om te onthouden. Zoekmachines heeft schone URL's nodig met de meest belangrijke trefwoorden.
Schone URL's zijn ook van belang op sociale media, aangezien ze de pagina inhoud kunnen tonen.



Laagstreepjes in de URLs

Je gebruikt geen laagstreepjes (zoals_dit_voorbeeld) in je url's



U gebruikt geen laagstreepjes (dit_zijn_laagstreepjes) in uw URL's.
Hoewel google koppelteken wel als woord afscheiders ziet doet het dit niet voor laagstreepjes.



WWW oplossingen



Een verwijzing is in plaats om bezoekers van uw niet-favoriete domein te verwijzen

Het doorsturen van URL's van pagina's die niet uw voorkeur hebben is belangrijk aangezien zoekmachines URL's met en zonder "www" als 2 verschillende pagina's ziet.



XML sitemap



Je hebt een XML sitemap bestand!
<http://strongo.pl/sitemap.xml>

Eens sitemap toont alle URL's die beschikbaar zijn voor een zoekmachine crawler en kunnen toegevoegde informatie bevatten zoals uw websites laatste updates, de regelmaat van veranderingen en het belang van URL's. Dit staat toe dat zoekmachines beter over uw pagina kunnen zoeken.

We raden uw aan om voor uw website een XML sitemap te genereren en dit zowel via de Google Search Console en Bing Webmaster Tools te plaatsen. Het is ook van belang dat u de locatie van uw sitemap in het robots.txt bestand plaatst.



Robots.txt



je hebt een Robots.txt bestand!
<http://strongo.pl/robots.txt>

Een robots.txt bestand verminderd te toegang voor zoekmachine Crawlers (programma's die over het internet webpagina's opzoeken en indexeert) en kan ze volledige toegang ontzeggen aan bepaalde pagina's. Dit bestand toont ook waar de XML sitemap is geplaatst. U kan uw robots.txt bestand controleren op foutmeldingen via de Google Search Console (voorheen Webmaster Tools) door de "Robots.txt tester" te selecteren onder "crawl". Hiermee kan u individuele pagina's testen zodat googlebot voldoende toegang heeft.



Embedded objecten

Geen embedded objecten zijn gedetecteerd op deze pagina



Embedded objecten zoals Flash horen alleen gebruikt te worden voor specifieke verbeteringen.

Hoewel Flash de inhoud er beter uit kan laten zien, kan het niet goed opgenomen worden in zoekmachines. Daarbij wordt vanaf 2020 Flash niet meer ondersteunt

Vermeid het gebruik van Flash om uw SEO te verbeteren.



Iframe

Er is iframe content op de pagina gedetecteerd!



Frames kunnen een probleem veroorzaken op uw webpagina aangezien zoekmachines de inhoud hiervan niet meenemen.

Frames worden ook niet volledig ondersteunt in HTML 5. Vermeid het gebruik van frames, of gebruik een NoFrames element als u ze moet gebruiken.



Domein registratie

Hoeveel jaren en maanden precies



Domein leeftijd: Not Available

Datum van aanmaken: Not Available

Datum van updaten: Not Available

Vervaldatum: Not Available

De leeftijd van uw domein is voor een klein deel belangrijk, nieuwere domeinen hebben regelmatig moeite om hogerop te komen in de zoekresultaten voor de eerste paar maanden (dit wordt ook bepaald door andere factoren). U kunt overwegen om een tweedehands domein naam te kopen.

Wist u dat u een domeinnaam voor 10 jaar kan registreren? Hiermee toont u aan dat u serieus bent over uw website.



Geïndexeerde pagina's



Geïndexeerde pagina's in zoekmachines

39 Pagina('s)

Dit is de hoeveelheid pagina's die we op uw website hebben aangetroffen.

Een laag nummer kan betekenen dat bots uw webpagina's niet kan vinden, wat een resultaat kan zijn van een slechte website architectuur en slechte interne links, of onbekend tot u staat u bots niet toe om over uw website te gaan en deze te indexeren.



Backlinks teller



Aantal inkomende links naar uw pagina

0 Inkomende links

Backlinks zijn links die vanaf een andere website naar uw website verwijzen. Deze links zijn als aanbevelingen voor uw website. Backlinks zijn een cruciale factor in de SEO, het beste is om een strategie te hebben die de kwaliteit en hoeveelheid van backlinks verbeterd.



URL



http://strongo.pl
Lengte: 7 leestekens

Houdt uw URL's kort en vermeid lange domein namen indien mogelijk.
een beschrijvende URL wordt beter herkent door zoekmachines.
een gebruiker hoort door naar de adresbalk te kijken een goed idee te krijgen wat de inhoud is van de pagina voordat ze die openen.



Favicon



 Uw website heeft een favicon

Een favicon verbeterd een merk zijn zichtbaarheid.
Een favicon is extra van belang in de bladwijzers van gebruikers. Zorg ervoor dat het consistent is binnen uw merk.



Aangepaste 404 pagina



Uw website heeft een aangepaste 404 error pagina

Wanneer een bezoeker een "404 file not found" foutmelding krijgt op uw site staat u op het punt deze bezoeker kwijt te raken.
Creëer daarom een aangepaste 404 pagina die de gebruiker binnen uw website houdt.



Pagina grootte

267 KB (Wereldwijde grote is gemiddeld 320 Kb)



De twee grootste oorzaken voor een grotere pagina zijn afbeeldingen en JavaScript bestanden.

Paginagrootte bepaald de snelheid van uw website. Probeer daaro dan ook om de pagina grootte onder 2mb te houden.

Gebruik afbeeldingen van een klein formaat en optimaliseer ze door middel van GZIP.



Laad tijd

1.63 Seconde(s)



De snelheid van uw website is een belangrijke factor om hoog binnen Google te scoren en de ervaring voor de gebruiker te verbeteren.



Taal

U heeft de taal van uw website aangeduid

Aangeduide taal: PL-PL



Zorg ervoor dat de taal die u heeft aangegeven ook dezelfde is die door Google wordt ontdekt.

Daarbij geef de taal aan in de code van elke HTML pagina.

Domein beschikbaarheid

Domeinen (TLD)	Status
strongo.com	Is al geregistreerd
strongo.net	Beschikbaar
strongo.org	Is al geregistreerd
strongo.biz	Is al geregistreerd
strongo.us	Beschikbaar

Registreer de verschillende vormen van uw domeinnaam om cybersquatters (Personen die vergelijkbare domeinnamen opkopen, en ze aan uw willen doorverkopen, of deze doorsturen naar andere web-pagina's) tegen te gaan en uw merk te beschermen.

Typo beschikbaarheid

Domeinen (TLD)	Status
qtrongo.pl	Is al geregistreerd
wtrongo.pl	Is al geregistreerd
etrongo.pl	Is al geregistreerd
ztrongo.pl	Is al geregistreerd
xtrongo.pl	Is al geregistreerd

Registreer verschillende typvormen van uw domeinnaam om uw merk te beschermen tegen cybersquatters (Personen die vergelijkbare domeinnamen opkopen, en ze aan uw willen doorverkopen, of deze doorsturen naar andere web-pagina's).



E-mail privacy



Er zijn geen e-mail adressen in de text gevonden

We raden het af om e-mail adressen in standaard/linked tekst te plaatsen op uw webpagina.

Schadelijke bots kunnen dit adres kopiëren en er Spam naartoe sturen. Wij raden u een contactformulier aan.



Veilig browsen



Deze website is niet op een zwarte lijst, en ziet er veilig uit om te gebruiken

Safe Browsing wordt gebruikt om onveilige websites te identificeren en zodoende gebruikers en webmasters te waarschuwen zodat ze zichzelf kunnen beschermen.



Mobiele toegankelijkheid



Deze pagina is gebruiksvriendelijk op mobiel
Uw mobiele gebruiksvriendelijkheidsscore is 100/100

Mobiele vriendelijkheid bepaald de gebruiksvriendelijkheid van uw mobiele website, Google gebruikt dit om mobiele zoekresultaten te bepalen.



Mobiele compatibiliteit

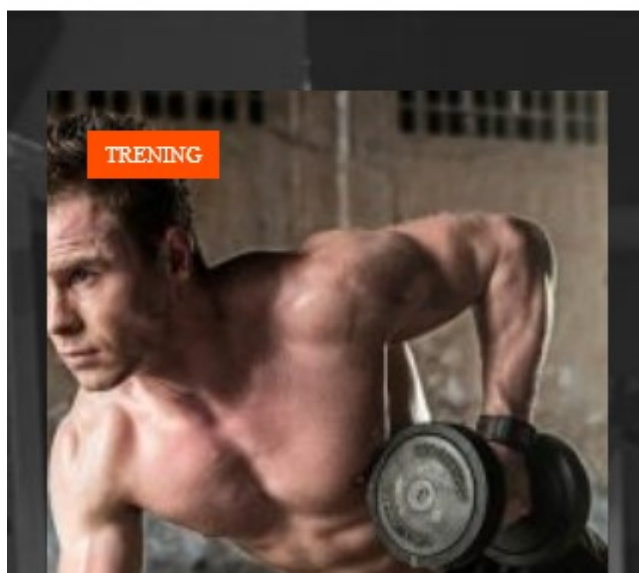


Er zijn embedded objecten gedetecteerd

Embedded objecten zoals Flash, Silverlight of Java moeten alleen gebruikt worden voor specifieke verbeteringen.

Vermeid het gebruik van deze objecten om ervoor te zorgen dat uw website toegankelijk blijft op alle apparaten.

NOWOŚCI: i lepszą regenerację | Przeciążanie je



De hoeveelheid mensen die het internet op hun mobiel gebruiken is enorm. Over 75 procent van de gebruikers heeft toegang tot een smartphone.

Uw website hoort er goed uit te zien op de meeste mobiele apparaten.

gebruik een analyse tool om het mobiele gebruik van uw pagina te volgen.

Server IP

Server IP	Server locatie	Service provider
104.21.72.203	PolandTimezone	LH.pl Sp. z o.o.Organization

Uw server's IP adres heeft weinig impact op uw SEO resultaten. Het is wel van belang dat u uw website op een server host die dichtbij uw gebruikers ligt.

Zoekmachines gebruiken de geologische locatie en website snelheid om uw positie te bepalen.

Snelheid tips

Tips om snel ladende HTML paginas te autoriseren:

- ✓ Uw website heeft weinig CSS bestanden
- ✓ Uw website heeft weinig JavaScript bestanden.
- ✓ Uw website gebruikt geen geneste tabellen
- ✗ Uw website gebruikt Inline CSS

Website snelheid heeft een groot impact op de prestaties, Google rang, gebruikers ervaring en conversie.

Door pagina laadtijden te verminderen is er minder kans dat bezoekers afgeleid worden en zoekmachines plaatsen u hoger in de zoekresultaten.

De hoeveelheid conversie is aanzienlijk hoger voor websites die sneller laden dan die van de concurrentie.

Analyse

Wij hebben geen analyseer tool gevonden op deze website

Web analyse tools laten u gebruikersactiviteit volgen op uw website.

Het beste is om minstens een analysetool geïnstalleerd te hebben, maar u kunt ook meerdere analyse tools geïnstalleerd hebben om gegevens te kunnen vergelijken.



Doc type

Uw web pagina doctype is HTML 5



De doctype wordt gebruikt om aan webbrowsers an te geven wat voor document type er gebruikt wordt.

Bijvoorbeeld in welke versie HTML de pagina is geschreven.

De doctype declareren helpt webbrowsers om de inhoudt correct te tonen.



W3C Validiteit

W3C is niet gevalideerd



W3C is een groep die de webstandaard bepaalt.

Door correcte markup te gebruiken die geen foutmeldingen bevat is erg belangrijk omdat syntax fouten het moeilijk maakt voor zoekmachines om uw pagina te vinden. Gebruik de W3C validatie service elke keer als u aanpassingen maakt aan uw pagina code.



Encoding

Taal/tekencodering is gespecificeerd UTF-8



De gebruikte taal/tekens aanduiden zorgt ervoor dat er geen fouten ontstaan wanneer er speciale karakters getoond moeten worden op het scherm.

Sociale data

Uw sociale media status

 Facebook:  Tr

 Twitter: 

 Instagram: 

Sociale data is data dat individuele gebruikers vrijwillig delen.

De kosten maakte het gebruiken van deze semi-publieke manier van communiceren onhaalbaar.

Maar door de groei van sociale netwerken tussen 2004 en 2010 heeft het gebruik hiervan mogelijk gemaakt.



Verkeer rang



2,306,470th Meest bezochte website in de wereld.

Een lage rang betekend dat uw website veel bezoek krijgt.

Uw Alexa rang is een goede schatting naar hoeveel internationaal verkeer uw website heeft, maar het is niet 100% precies.



Bezoekers lokalisatie



Uw website is populair in de volgende landen

Geen data beschikbaar

We raden het aan om domeinnamen te registreren in de landen waar uw website populair is.

Dit voorkomt mogelijke concurrentie om deze naam te registreren en gebruik te maken van uw reputatie in deze landen.



Geschatte waarde



\$924 USD

Een geschatte waarde van uw website gebaseerd op de Alexa rang



in-pagina links



We hebben 130, zowel interne als externe, links op uw website gevonden

Anker	Type	Volgen
Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację	interne links	Dofollow
Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego	interne links	Dofollow
Hemoroidy a wysiłek fizyczny – jakich ćwiczeń unikać?	interne links	Dofollow
Bikini fitness, wellness i cała reszta – kobiece kategorie w sportach sylwetkowych	interne links	Dofollow
Zastosowanie siewnych nasion konopi	interne links	Dofollow
Naturalne alternatywy dla odżywki białkowej po treningu	interne links	Dofollow
5 wątpliwości treningowych, które trapią początkujących adeptów kulturystyki	interne links	Dofollow
Ćwiczenia podczas okresu – co najlepiej ćwiczyć?	interne links	Dofollow
Już 28–29 maja tego roku w MCER odbędzie się druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Sportów Sylwetkowych. Warto tam być!	interne links	Dofollow
Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness 2022 za nami – podsumowanie	interne links	Dofollow
Jak powiększyć obwód szyi za pomocą kilku ćwiczeń?	interne links	Dofollow
Pudzian wraca do KSW – z kim będzie walczył Mariusz Pudzianowski?	interne links	Dofollow
Soda oczyszczona jako przedtreningówka? To ma sens!	interne links	Dofollow
Janet Layug – kim jest i jak trenuje najlepsza na świecie zawodniczka bikini fitness?	interne links	Dofollow
Jakie spodenki z wkładką wybrać?	interne links	Dofollow
Siła jest kobietą! 10 najwybitniejszych przedstawicielek sportów siłowych	interne links	Dofollow
Zioła, które wspomagają rozrost tkanki mięśniowej – niektóre z nich masz w swoim domu!	interne links	Dofollow
10 zasad efektywnego treningu siłowego	interne links	Dofollow
Yohimbina w kulturystyce – jeden z najskuteczniejszych spalaczy tłuszczu	interne links	Dofollow
Za nami Mistrzostwa Polski Polskiej Unii Trójboju Siłowego Zalesie 2022 – jak wyglądały zawody?	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
#News	interne links	Dofollow
KULTURYSTYKA I FITNESS	interne links	Dofollow
TRENING	interne links	Dofollow
DIETA I ODŻYWIANIE	interne links	Dofollow
SUPLEMENTACJA	interne links	Dofollow
STREFA ZDROWIA	interne links	Dofollow
ATLAS ĆWICZEŃ	interne links	Dofollow
DLA KOBIET	interne links	Dofollow
DLA MĘŻCZYZN	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
Trening siłowy 5/3/1 – zasady i plan treningowy	interne links	Dofollow
Rosyjscy sportowcy wykluczeni z rywalizacji w MMA	interne links	Dofollow
Mr Olympia 2022 – wszystko, co na ten moment wiemy o zawodach	interne links	Dofollow
Walka celebrytów na gali 19 lutego. Dowiedz się, jak wyglądały najciekawsze pojedynki	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow

No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Nofollow
Niewiarygodna metamorfoza byłego mistrza świata strongman. Hafthor Bjornsson schudł 50 kilogramów w rok!	interne links	Dofollow
Mateusz Kieliszkowski wraca z przytupem. Najlepszy polski strongman pobił rekord świata na ergometrze!	interne links	Dofollow
Mistrzostwa Świata Strongman 2020: Oleksii Novikov niespodziewanym triumfotorem!	interne links	Dofollow
Arnold Strongman Classic	interne links	Dofollow
bikini fitness	interne links	Dofollow
budowanie masy mięśniowej	interne links	Dofollow
dieta dla ćwiczących na siłowni	interne links	Dofollow
dieta kulturysty	interne links	Dofollow
dieta przy treningu siłowym	interne links	Dofollow
dieta sportowca	interne links	Dofollow
dieta w treningu siłowym	interne links	Dofollow
fitness sylwetkowe	interne links	Dofollow
IFBB Pro	interne links	Dofollow
jakie suplementy na siłownię	interne links	Dofollow
kulturystyka damska	interne links	Dofollow
kulturystyka damska Polska	interne links	Dofollow
kulturystyka kobiet	interne links	Dofollow
kulturystyka odżywianie	interne links	Dofollow
kulturystyka sport	interne links	Dofollow
kulturystyka zawody	interne links	Dofollow
martwy ciąg	interne links	Dofollow
masa mięśniowa	interne links	Dofollow
Mistrzostwa Świata Strongman	interne links	Dofollow
Mr. Olympia	interne links	Dofollow

Mr. Olympia 2020	interne links	Dofollow
odżywianie kulturysty	interne links	Dofollow
odżywianie przy treningu siłowym	interne links	Dofollow
odżywianie w kulturystyce	interne links	Dofollow
przysiad ze sztangą	interne links	Dofollow
rekord świata	interne links	Dofollow
siłownia	interne links	Dofollow
sporty sylwetkowe	interne links	Dofollow
strongman	interne links	Dofollow
suplementy na mięśnie	interne links	Dofollow
suplementy siłownia	interne links	Dofollow
trening dla kobiet	interne links	Dofollow
trening ogólnorozwojowy	interne links	Dofollow
trening siłowy	interne links	Dofollow
trójbój rekordy	interne links	Dofollow
trójbój siłowy	interne links	Dofollow
Wiktoria Nnaka	interne links	Dofollow
World's Strongest Man	interne links	Dofollow
wyciskanie sztangi	interne links	Dofollow
zawody kulturystyczne	interne links	Dofollow
zawody kulturystyczne 2021	interne links	Dofollow
zawody kulturystyka 2021	interne links	Dofollow
zawody strongman	interne links	Dofollow
ćwiczenia w domu	interne links	Dofollow
Redakcja	interne links	Dofollow
Kontakt	interne links	Dofollow
Marketing w sportach siłowych	interne links	Dofollow
Polityka prywatności	interne links	Dofollow
Strongo	externe links	Dofollow
bluewhalepress.pl	externe links	Dofollow
jasportowiec.pl	externe links	Dofollow
desporto.pl	externe links	Dofollow
sporttaker.pl	externe links	Dofollow
feedfit.pl	externe links	Dofollow
hobbyhood.pl	externe links	Dofollow
familysports.pl	externe links	Dofollow
womactive.pl	externe links	Dofollow
bizsport.pl	externe links	Dofollow
techmove.pl	externe links	Dofollow

Er is geen limiet aan de hoeveelheid links die u op uw pagina kan hebben. Maar het beste is om niet meer dan 200 links op uw pagina te hebben.

Er wordt een waarde over de links meegestuurd naar andere pagina's, maar de hoeveelheid waarde die meegestuurd kan worden is verdeelt over alle links op een pagina. Waardoor een grote hoeveelheden links de waarde van een pagina doen verminderen.

Een Nofollow attribuut binnen een link voorkomt dat de waarde van de pagina wordt overgedragen via die link. Maar deze links worden wel nog altijd in rekening genomen wanneer wordt berekend hoeveel waarde elke link heeft. Hierdoor kan nofollow ook de rang van uw pagina verminderen.



Gebroken links



Geen gebroken links zijn gevonden op deze pagina

Gebroken links sturen gebruikers naar niet bestaande pagina's. Deze zijn slecht voor de bruikbaarheid van uw website, slecht voor uw reputatie en de SEO. Als u gebroken links aantreft is het van belang dat u deze maakt of verwijdert.