



ДžÑ†ДµД½ДºД° Д²Д°Ñ^ДµД³Д¼ Ñ•Д°Д¹Ñ,Д°

ДžД±Д·Д¾Н€ Strongo.pl

ДјД¾Д·Д·Д°Д½Д¾ Д½Д° 2022-06-10

Д”НІ Н,НfД;Д»ДµД½Д,Д|Д’ НІ Н,Д¾Д¼ Д¾Н,Н;ДµН,Дµ Д;Н€ДµД’ НІ Н,Д°Д²Д»ДµД½ Д¾Д±Д·Д¾Н€ Д°Д»НZН;ДµД²Н;Н... Н,Д°Д°Н,Д¾Н€Д¾Д², Д°Д¾Н,Д¾Н€НДµ Д²Д»Д,НІ НZН, Д½Д° SEO Д, НfД’Д¾Д±НІ Н,Д²Д¾Д,Н;Д;Д¾Д»НCEД·Д¾Д²Д°Д½Д,НІ Д²Д°Н;ДµД³Д¾ НІ Д°Д!Н,Д°.

ДµД¹Н,Д,Д½Д³ Д·Д¾Д¼Д°Н;Д½ДµД¹ НІ Н,Н€Д°Д½Д,Н;Н; - НІ Н,Д¾Д¾Н;ДµД½Д°Д° Д;Н€ДµД’НІ Н,Д°Д²Д»НІ ДµН, Д²Д°Н, Д½Н, ДµН€Д½ДµН, Д½Д³ Н,Д,Д½Д³ ДН,,Н,ДµД°Н,Д,Д²Д½Д¾НІ Н,Н;Е. Д|Д»Д³Д¾Н;Н,Д½Д¾Н;Д½Д¾Д²Д°Д½Д,Д½Д° 70 Д°Н€Д,Н,ДµН€Д,Н... , Д²Д°Д»НZН;Д°НІ Д·Д°Д½Д½Н;Дµ Д;Д¾Д,НІ Д°Д¾Д²Д¾Д¹ НІ Д,НІ Н,ДµД½Д, НІ Н,Н€НfД°Н,НfН€Нf НІ Д°Д!Н,Д°, Д;Н€Д¾Д,Д·Д²Д¾Д,Н,ДµД»НCEД½Д¾НІ Н,Н;Е НІ Д°Д!Н,Д° Д, Д’Н€НfД³Д,Дµ. Д°Д½Д³ Д½Д,Д|Дµ 40 Д¾Д·Д½Д°Н;Д°ДµН,,Н;Н,Д¾ДµНІ Н,Н;Е Д½Д½Д¾Д²Д¾Д¾ Д¾Д±Д»Д°НІ Н,ДµД¹ Д·Д»НІ НfН;Н;ДµД½Д,НІ . ДžН;ДµД½Д°Д° Д²Н;Н;Дµ 70 НІ Д²Д»НІ ДµН,НІ НІ Н... Д¾Н€Д¾Н;ДµД¹ Д¾Н;ДµД½Д°Д¾Д¹ Д, Д¾Д·Д½Д°Н;Д°ДµН,,Н;Н,Д¾Д²Д°Н; НІ Д°Д!Н,, Д²ДµН€Д¾НІ Н,Д½Д¾, Н... Д¾Н€Д¾Н;Д¾Д¾Д;Н,Д,Д½Д,Д·Д,Н€Д¾Д²Д°Д½Д.

Д’Д½НfН,Н€ДµД½Д½Д,Дµ НІ Н,Н€Д°Д½Д,Н;Н; Н€Д°Д½Д|Д,Н€НfНZН,НІ НІ Д;Д¾ Н°Д°Д»Дµ Д¾Д, А + Д’Д¾ Е Д, Д¾Н;Н½Д¾Д²Д°Д½Д, Д½Д° Д°Д½Д°Д»Д,Д·Дµ Д;Д¾Н;Н,Д, 30 Д°Н€Д,Н,ДµН€Д,ДµД².

Д| Д°Н;Д, Д¾Д;Н,Н;ДµН,Н;Д;Н€ДµД’Д¾НІ Н,Д°Д²Д»НІ НZН, Д·ДµД¹НІ Н,Д²ДµД½Д½Н;Дµ НІ Д¾Д²ДµН,Н;Д;НfД¾ НfН;Н;ДµД½Д,НІ З Д±Д,Д·Д½ДµНІ -Н;ДµД»ДµД¹ НІ Д°Д!Н,Д°.

Д’Д¾Д|Д°Д»НfД¹НІ Н,Д°, НІ Д²НІ Д|Д,Н,ДµНІ Н;Е НІ Д½Д°Д½Д, Д’Д»НІ Д;Д¾Д»НfН;Н;ДµД½Д,НІ Д°Д¾Д;Н;ДµД½Д,НІ Д·Д¾Д;Н;ДµД¾Д»Д½Д,Н,ДµД»НCEД½Д¾Д¹ Д,Д½Д,Д¾Д¾Н€Д½Д°Н;Д,Д.

ДžД³Д»Д°Д²Д»ДµД½Д,Д|Д’Д¾Д,НІ Д°Д¾Д²Д°НІ
Д¾Д;Н,Д,Д½Д,Д·Д°Н;Д,НІ
Д½Д¾Д±Д,Д»НCEД½Н;Д¹
Д’Д¾НІ ДµН,Д,Н,ДµД»Д,
Д| Д½Д°Д»Д,Д, НІ Н;Д»Д¾Д°

Д@Д·Д°Д±Д,Д»Д,Н,Д,
Н,ДµН...Д½Д¾Д»Д¾Д³Д,Д,
Д;Д¾Н;Д,Д°Д»НCEД½Д¾Дµ

Д,Д°Д¾Д½Д¾Д³Н€Д°Н,Н;Д



● ● ● Д¢Н€НfД’Д½Д¾ Н€ДµН;Д,Н,Н;Е

! ДfД»НfН;Н;Д,Н,Н;Е

● ● ● Д| ДµД½Д¾Д³Д;Н,Н;Е

✗ Д¾Н;Д,Д±Д°Д,

● ● ● Д>ДµД³Д°Д¾ Н€ДµН;Д,Н,Н;Е

● Д| Дµ Д²Д°Д|Д½Н;Д¹

● ● ● Д| Д,Д°Д°Д,Н...
Д·ДµД¹НІ Н,Д²Д,Д¹ Д½Дµ
Н,Н€ДµД±НfДµН,НІ НІ

 **Đ—Đ°Đ³Đ⁴Đ»Đ³Đ⁴Đ²Đ³Đ⁴Đ⁹ongo.pl** - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu
N,ĐμĐ³
 **Đ'Đ»Đ³Đ⁴Đ⁵: 71** Đ⁶ĐμÑ€Ñ¹⁰ Đ³Đ⁴Đ⁵Đ⁶Đ⁷Đ⁸)

Đ' Đ,Đ'ĐμĐ°Đ»Đμ Đ²Đ°Ñ^ Ñ,ĐμĐ³ Đ·Đ°Đ³Đ⁴Đ»Đ³Đ⁴Đ²Đ⁹ Đ'Đ³Đ»Đ³Đ⁴Đ⁵Đ⁶Đ⁷Đ⁸ Ñ¹⁰ Đ³Đ⁴Đ⁵Đ⁶Đ⁷Đ⁸ Ñ¹¹ 10 Đ'Đ³ 70
Ñ¹² Đ,Đ⁴Đ²Đ³Đ⁴Đ»Đ³Đ⁴Đ² (Đ²Đ³Đ»Ñ¹³Đ⁵ Ñ¹⁴ Ñ¹⁵ Đ³Đ⁴Đ⁵Đ⁶Đ⁷Đ⁸).
Đ£Đ±ĐμĐ³ Đ,Ñ,ĐμÑ¹⁶ Ñ¹⁷, Ñ¹⁸ Ñ¹⁹ Ñ²⁰ Ñ²¹ Ñ²² Ñ²³ Ñ²⁴ Ñ²⁵ Ñ²⁶ Ñ²⁷ Ñ²⁸ Ñ²⁹ Ñ³⁰ Ñ³¹ Ñ³² Ñ³³ Ñ³⁴ Ñ³⁵ Ñ³⁶ Ñ³⁷ Ñ³⁸ Ñ³⁹ Ñ⁴⁰ Ñ⁴¹ Ñ⁴² Ñ⁴³ Ñ⁴⁴ Ñ⁴⁵ Ñ⁴⁶ Ñ⁴⁷ Ñ⁴⁸ Ñ⁴⁹ Ñ⁵⁰ Ñ⁵¹ Ñ⁵² Ñ⁵³ Ñ⁵⁴ Ñ⁵⁵ Ñ⁵⁶ Ñ⁵⁷ Ñ⁵⁸ Ñ⁵⁹ Ñ⁶⁰ Ñ⁶¹ Ñ⁶² Ñ⁶³ Ñ⁶⁴ Ñ⁶⁵ Ñ⁶⁶ Ñ⁶⁷ Ñ⁶⁸ Ñ⁶⁹ Ñ⁷⁰ Ñ⁷¹ Ñ⁷² Ñ⁷³ Ñ⁷⁴ Ñ⁷⁵ Ñ⁷⁶ Ñ⁷⁷ Ñ⁷⁸ Ñ⁷⁹ Ñ⁸⁰ Ñ⁸¹ Ñ⁸² Ñ⁸³ Ñ⁸⁴ Ñ⁸⁵ Ñ⁸⁶ Ñ⁸⁷ Ñ⁸⁸ Ñ⁸⁹ Ñ⁹⁰ Ñ⁹¹ Ñ⁹² Ñ⁹³ Ñ⁹⁴ Ñ⁹⁵ Ñ⁹⁶ Ñ⁹⁷ Ñ⁹⁸ Ñ⁹⁹ Ñ¹⁰⁰ Ñ¹⁰¹ Ñ¹⁰² Ñ¹⁰³ Ñ¹⁰⁴ Ñ¹⁰⁵ Ñ¹⁰⁶ Ñ¹⁰⁷ Ñ¹⁰⁸ Ñ¹⁰⁹ Ñ¹¹⁰ Ñ¹¹¹ Ñ¹¹² Ñ¹¹³ Ñ¹¹⁴ Ñ¹¹⁵ Ñ¹¹⁶ Ñ¹¹⁷ Ñ¹¹⁸ Ñ¹¹⁹ Ñ¹²⁰ Ñ¹²¹ Ñ¹²² Ñ¹²³ Ñ¹²⁴ Ñ¹²⁵ Ñ¹²⁶ Ñ¹²⁷ Ñ¹²⁸ Ñ¹²⁹ Ñ¹³⁰ Ñ¹³¹ Ñ¹³² Ñ¹³³ Ñ¹³⁴ Ñ¹³⁵ Ñ¹³⁶ Ñ¹³⁷ Ñ¹³⁸ Ñ¹³⁹ Ñ¹⁴⁰ Ñ¹⁴¹ Ñ¹⁴² Ñ¹⁴³ Ñ¹⁴⁴ Ñ¹⁴⁵ Ñ¹⁴⁶ Ñ¹⁴⁷ Ñ¹⁴⁸ Ñ¹⁴⁹ Ñ¹⁵⁰ Ñ¹⁵¹ Ñ¹⁵² Ñ¹⁵³ Ñ¹⁵⁴ Ñ¹⁵⁵ Ñ¹⁵⁶ Ñ¹⁵⁷ Ñ¹⁵⁸ Ñ¹⁵⁹ Ñ¹⁶⁰ Ñ¹⁶¹ Ñ¹⁶² Ñ¹⁶³ Ñ¹⁶⁴ Ñ¹⁶⁵ Ñ¹⁶⁶ Ñ¹⁶⁷ Ñ¹⁶⁸ Ñ¹⁶⁹ Ñ¹⁷⁰ Ñ¹⁷¹ Ñ¹⁷² Ñ¹⁷³ Ñ¹⁷⁴ Ñ¹⁷⁵ Ñ¹⁷⁶ Ñ¹⁷⁷ Ñ¹⁷⁸ Ñ¹⁷⁹ Ñ¹⁸⁰ Ñ¹⁸¹ Ñ¹⁸² Ñ¹⁸³ Ñ¹⁸⁴ Ñ¹⁸⁵ Ñ¹⁸⁶ Ñ¹⁸⁷ Ñ¹⁸⁸ Ñ¹⁸⁹ Ñ¹⁹⁰ Ñ¹⁹¹ Ñ¹⁹² Ñ¹⁹³ Ñ¹⁹⁴ Ñ¹⁹⁵ Ñ¹⁹⁶ Ñ¹⁹⁷ Ñ¹⁹⁸ Ñ¹⁹⁹ Ñ²⁰⁰ Ñ²⁰¹ Ñ²⁰² Ñ²⁰³ Ñ²⁰⁴ Ñ²⁰⁵ Ñ²⁰⁶ Ñ²⁰⁷ Ñ²⁰⁸ Ñ²⁰⁹ Ñ²¹⁰ Ñ²¹¹ Ñ²¹² Ñ²¹³ Ñ²¹⁴ Ñ²¹⁵ Ñ²¹⁶ Ñ²¹⁷ Ñ²¹⁸ Ñ²¹⁹ Ñ²²⁰ Ñ²²¹ Ñ²²² Ñ²²³ Ñ²²⁴ Ñ²²⁵ Ñ²²⁶ Ñ²²⁷ Ñ²²⁸ Ñ²²⁹ Ñ²³⁰ Ñ²³¹ Ñ²³² Ñ²³³ Ñ²³⁴ Ñ²³⁵ Ñ²³⁶ Ñ²³⁷ Ñ²³⁸ Ñ²³⁹ Ñ²⁴⁰ Ñ²⁴¹ Ñ²⁴² Ñ²⁴³ Ñ²⁴⁴ Ñ²⁴⁵ Ñ²⁴⁶ Ñ²⁴⁷ Ñ²⁴⁸ Ñ²⁴⁹ Ñ²⁵⁰ Ñ²⁵¹ Ñ²⁵² Ñ²⁵³ Ñ²⁵⁴ Ñ²⁵⁵ Ñ²⁵⁶ Ñ²⁵⁷ Ñ²⁵⁸ Ñ²⁵⁹ Ñ²⁶⁰ Ñ²⁶¹ Ñ²⁶² Ñ²⁶³ Ñ²⁶⁴ Ñ²⁶⁵ Ñ²⁶⁶ Ñ²⁶⁷ Ñ²⁶⁸ Ñ²⁶⁹ Ñ²⁷⁰ Ñ²⁷¹ Ñ²⁷² Ñ²⁷³ Ñ²⁷⁴ Ñ²⁷⁵ Ñ²⁷⁶ Ñ²⁷⁷ Ñ²⁷⁸ Ñ²⁷⁹ Ñ²⁸⁰ Ñ²⁸¹ Ñ²⁸² Ñ²⁸³ Ñ²⁸⁴ Ñ²⁸⁵ Ñ²⁸⁶ Ñ²⁸⁷ Ñ²⁸⁸ Ñ²⁸⁹ Ñ²⁹⁰ Ñ²⁹¹ Ñ²⁹² Ñ²⁹³ Ñ²⁹⁴ Ñ²⁹⁵ Ñ²⁹⁶ Ñ²⁹⁷ Ñ²⁹⁸ Ñ²⁹⁹ Ñ³⁰⁰ Ñ³⁰¹ Ñ³⁰² Ñ³⁰³ Ñ³⁰⁴ Ñ³⁰⁵ Ñ³⁰⁶ Ñ³⁰⁷ Ñ³⁰⁸ Ñ³⁰⁹ Ñ³¹⁰ Ñ³¹¹ Ñ³¹² Ñ³¹³ Ñ³¹⁴ Ñ³¹⁵ Ñ³¹⁶ Ñ³¹⁷ Ñ³¹⁸ Ñ³¹⁹ Ñ³²⁰ Ñ³²¹ Ñ³²² Ñ³²³ Ñ³²⁴ Ñ³²⁵ Ñ³²⁶ Ñ³²⁷ Ñ³²⁸ Ñ³²⁹ Ñ³³⁰ Ñ³³¹ Ñ³³² Ñ³³³ Ñ³³⁴ Ñ³³⁵ Ñ³³⁶ Ñ³³⁷ Ñ³³⁸ Ñ³³⁹ Ñ³⁴⁰ Ñ³⁴¹ Ñ³⁴² Ñ³⁴³ Ñ³⁴⁴ Ñ³⁴⁵ Ñ³⁴⁶ Ñ³⁴⁷ Ñ³⁴⁸ Ñ³⁴⁹ Ñ³⁵⁰ Ñ³⁵¹ Ñ³⁵² Ñ³⁵³ Ñ³⁵⁴ Ñ³⁵⁵ Ñ³⁵⁶ Ñ³⁵⁷ Ñ³⁵⁸ Ñ³⁵⁹ Ñ³⁶⁰ Ñ³⁶¹ Ñ³⁶² Ñ³⁶³ Ñ³⁶⁴ Ñ³⁶⁵ Ñ³⁶⁶ Ñ³⁶⁷ Ñ³⁶⁸ Ñ³⁶⁹ Ñ³⁷⁰ Ñ³⁷¹ Ñ³⁷² Ñ³⁷³ Ñ³⁷⁴ Ñ³⁷⁵ Ñ³⁷⁶ Ñ³⁷⁷ Ñ³⁷⁸ Ñ³⁷⁹ Ñ³⁸⁰ Ñ³⁸¹ Ñ³⁸² Ñ³⁸³ Ñ³⁸⁴ Ñ³⁸⁵ Ñ³⁸⁶ Ñ³⁸⁷ Ñ³⁸⁸ Ñ³⁸⁹ Ñ³⁹⁰ Ñ³⁹¹ Ñ³⁹² Ñ³⁹³ Ñ³⁹⁴ Ñ³⁹⁵ Ñ³⁹⁶ Ñ³⁹⁷ Ñ³⁹⁸ Ñ³⁹⁹ Ñ⁴⁰⁰ Ñ⁴⁰¹ Ñ⁴⁰² Ñ⁴⁰³ Ñ⁴⁰⁴ Ñ⁴⁰⁵ Ñ⁴⁰⁶ Ñ⁴⁰⁷ Ñ⁴⁰⁸ Ñ⁴⁰⁹ Ñ⁴¹⁰ Ñ⁴¹¹ Ñ⁴¹² Ñ⁴¹³ Ñ⁴¹⁴ Ñ⁴¹⁵ Ñ⁴¹⁶ Ñ⁴¹⁷ Ñ⁴¹⁸ Ñ⁴¹⁹ Ñ⁴²⁰ Ñ⁴²¹ Ñ⁴²² Ñ⁴²³ Ñ⁴²⁴ Ñ⁴²⁵ Ñ⁴²⁶ Ñ⁴²⁷ Ñ⁴²⁸ Ñ⁴²⁹ Ñ⁴³⁰ Ñ⁴³¹ Ñ⁴³² Ñ⁴³³ Ñ⁴³⁴ Ñ⁴³⁵ Ñ⁴³⁶ Ñ⁴³⁷ Ñ⁴³⁸ Ñ⁴³⁹ Ñ⁴⁴⁰ Ñ⁴⁴¹ Ñ⁴⁴² Ñ⁴⁴³ Ñ⁴⁴⁴ Ñ⁴⁴⁵ Ñ⁴⁴⁶ Ñ⁴⁴⁷ Ñ⁴⁴⁸ Ñ⁴⁴⁹ Ñ⁴⁵⁰ Ñ⁴⁵¹ Ñ⁴⁵² Ñ⁴⁵³ Ñ⁴⁵⁴ Ñ⁴⁵⁵ Ñ⁴⁵⁶ Ñ⁴⁵⁷ Ñ⁴⁵⁸ Ñ⁴⁵⁹ Ñ⁴⁶⁰ Ñ⁴⁶¹ Ñ⁴⁶² Ñ⁴⁶³ Ñ⁴⁶⁴ Ñ⁴⁶⁵ Ñ⁴⁶⁶ Ñ⁴⁶⁷ Ñ⁴⁶⁸ Ñ⁴⁶⁹ Ñ⁴⁷⁰ Ñ⁴⁷¹ Ñ⁴⁷² Ñ⁴⁷³ Ñ⁴⁷⁴ Ñ⁴⁷⁵ Ñ⁴⁷⁶ Ñ⁴⁷⁷ Ñ⁴⁷⁸ Ñ⁴⁷⁹ Ñ⁴⁸⁰ Ñ⁴⁸¹ Ñ⁴⁸² Ñ⁴⁸³ Ñ⁴⁸⁴ Ñ⁴⁸⁵ Ñ⁴⁸⁶ Ñ⁴⁸⁷ Ñ⁴⁸⁸ Ñ⁴⁸⁹ Ñ⁴⁹⁰ Ñ⁴⁹¹ Ñ⁴⁹² Ñ⁴⁹³ Ñ⁴⁹⁴ Ñ⁴⁹⁵ Ñ⁴⁹⁶ Ñ⁴⁹⁷ Ñ⁴⁹⁸ Ñ⁴⁹⁹ Ñ⁵⁰⁰ Ñ⁵⁰¹ Ñ⁵⁰² Ñ⁵⁰³ Ñ⁵⁰⁴ Ñ⁵⁰⁵ Ñ⁵⁰⁶ Ñ⁵⁰⁷ Ñ⁵⁰⁸ Ñ⁵⁰⁹ Ñ⁵¹⁰ Ñ⁵¹¹ Ñ⁵¹² Ñ⁵¹³ Ñ⁵¹⁴ Ñ⁵¹⁵ Ñ⁵¹⁶ Ñ⁵¹⁷ Ñ⁵¹⁸ Ñ⁵¹⁹ Ñ⁵²⁰ Ñ⁵²¹ Ñ⁵²² Ñ⁵²³ Ñ⁵²⁴ Ñ⁵²⁵ Ñ⁵²⁶ Ñ⁵²⁷ Ñ⁵²⁸ Ñ⁵²⁹ Ñ⁵³⁰ Ñ⁵³¹ Ñ⁵³² Ñ⁵³³ Ñ⁵³⁴ Ñ⁵³⁵ Ñ⁵³⁶ Ñ⁵³⁷ Ñ⁵³⁸ Ñ⁵³⁹ Ñ⁵⁴⁰ Ñ⁵⁴¹ Ñ⁵⁴² Ñ⁵⁴³ Ñ⁵⁴⁴ Ñ⁵⁴⁵ Ñ⁵⁴⁶ Ñ⁵⁴⁷ Ñ⁵⁴⁸ Ñ⁵⁴⁹ Ñ⁵⁵⁰ Ñ⁵⁵¹ Ñ⁵⁵² Ñ⁵⁵³ Ñ⁵⁵⁴ Ñ⁵⁵⁵ Ñ⁵⁵⁶ Ñ⁵⁵⁷ Ñ⁵⁵⁸ Ñ⁵⁵⁹ Ñ⁵⁶⁰ Ñ⁵⁶¹ Ñ⁵⁶² Ñ⁵⁶³ Ñ⁵⁶⁴ Ñ⁵⁶⁵ Ñ⁵⁶⁶ Ñ⁵⁶⁷ Ñ⁵⁶⁸ Ñ⁵⁶⁹ Ñ⁵⁷⁰ Ñ⁵⁷¹ Ñ⁵⁷² Ñ⁵⁷³ Ñ⁵⁷⁴ Ñ⁵⁷⁵ Ñ⁵⁷⁶ Ñ⁵⁷⁷ Ñ⁵⁷⁸ Ñ⁵⁷⁹ Ñ⁵⁸⁰ Ñ⁵⁸¹ Ñ⁵⁸² Ñ⁵⁸³ Ñ⁵⁸⁴ Ñ⁵⁸⁵ Ñ⁵⁸⁶ Ñ⁵⁸⁷ Ñ⁵⁸⁸ Ñ⁵⁸⁹ Ñ⁵⁹⁰ Ñ⁵⁹¹ Ñ⁵⁹² Ñ⁵⁹³ Ñ⁵⁹⁴ Ñ⁵⁹⁵ Ñ⁵⁹⁶ Ñ⁵⁹⁷ Ñ⁵⁹⁸ Ñ⁵⁹⁹ Ñ⁶⁰⁰ Ñ⁶⁰¹ Ñ⁶⁰² Ñ⁶⁰³ Ñ⁶⁰⁴ Ñ⁶⁰⁵ Ñ⁶⁰⁶ Ñ⁶⁰⁷ Ñ⁶⁰⁸ Ñ⁶⁰⁹ Ñ⁶¹⁰ Ñ⁶¹¹ Ñ⁶¹² Ñ⁶¹³ Ñ⁶¹⁴ Ñ⁶¹⁵ Ñ⁶¹⁶ Ñ⁶¹⁷ Ñ⁶¹⁸ Ñ⁶¹⁹ Ñ⁶²⁰ Ñ⁶²¹ Ñ⁶²² Ñ⁶²³ Ñ⁶²⁴ Ñ⁶²⁵ Ñ⁶²⁶ Ñ⁶²⁷ Ñ⁶²⁸ Ñ⁶²⁹ Ñ⁶³⁰ Ñ⁶³¹ Ñ⁶³² Ñ⁶³³ Ñ⁶³⁴ Ñ⁶³⁵ Ñ⁶³⁶ Ñ⁶³⁷ Ñ⁶³⁸ Ñ⁶³⁹ Ñ⁶⁴⁰ Ñ⁶⁴¹ Ñ⁶⁴² Ñ⁶⁴³ Ñ⁶⁴⁴ Ñ⁶⁴⁵ Ñ⁶⁴⁶ Ñ⁶⁴⁷ Ñ⁶⁴⁸ Ñ⁶⁴⁹ Ñ⁶⁵⁰ Ñ⁶⁵¹ Ñ⁶⁵² Ñ⁶⁵³ Ñ⁶⁵⁴ Ñ⁶⁵⁵ Ñ⁶⁵⁶ Ñ⁶⁵⁷ Ñ⁶⁵⁸ Ñ⁶⁵⁹ Ñ⁶⁶⁰ Ñ⁶⁶¹ Ñ⁶⁶² Ñ⁶⁶³ Ñ⁶⁶⁴ Ñ⁶⁶⁵ Ñ⁶⁶⁶ Ñ⁶⁶⁷ Ñ⁶⁶⁸ Ñ⁶⁶⁹ Ñ⁶⁷⁰ Ñ⁶⁷¹ Ñ⁶⁷² Ñ⁶⁷³ Ñ⁶⁷⁴ Ñ⁶⁷⁵ Ñ⁶⁷⁶ Ñ⁶⁷⁷ Ñ⁶⁷⁸ Ñ⁶⁷⁹ Ñ⁶⁸⁰ Ñ⁶⁸¹ Ñ⁶⁸² Ñ⁶⁸³ Ñ⁶⁸⁴ Ñ⁶⁸⁵ Ñ⁶⁸⁶ Ñ⁶⁸⁷ Ñ⁶⁸⁸ Ñ⁶⁸⁹ Ñ⁶⁹⁰ Ñ⁶⁹¹ Ñ⁶⁹² Ñ⁶⁹³ Ñ⁶⁹⁴ Ñ⁶⁹⁵ Ñ⁶⁹⁶ Ñ⁶⁹⁷ Ñ⁶⁹⁸ Ñ⁶⁹⁹ Ñ⁷⁰⁰ Ñ⁷⁰¹ Ñ⁷⁰² Ñ⁷⁰³ Ñ⁷⁰⁴ Ñ⁷⁰⁵ Ñ⁷⁰⁶ Ñ⁷⁰⁷ Ñ⁷⁰⁸ Ñ⁷⁰⁹ Ñ⁷¹⁰ Ñ⁷¹¹ Ñ⁷¹² Ñ⁷¹³ Ñ⁷¹⁴ Ñ⁷¹⁵ Ñ⁷¹⁶ Ñ⁷¹⁷ Ñ⁷¹⁸ Ñ⁷¹⁹ Ñ⁷²⁰ Ñ⁷²¹ Ñ⁷²² Ñ⁷²³ Ñ⁷²⁴ Ñ⁷²⁵ Ñ⁷²⁶ Ñ⁷²⁷ Ñ⁷²⁸ Ñ⁷²⁹ Ñ⁷³⁰ Ñ⁷³¹ Ñ⁷³² Ñ⁷³³ Ñ⁷³⁴ Ñ⁷³⁵ Ñ⁷³⁶ Ñ⁷³⁷ Ñ⁷³⁸ Ñ⁷³⁹ Ñ⁷⁴⁰ Ñ⁷⁴¹ Ñ⁷⁴² Ñ⁷⁴³ Ñ⁷⁴⁴ Ñ⁷⁴⁵ Ñ⁷⁴⁶ Ñ⁷⁴⁷ Ñ⁷⁴⁸ Ñ⁷⁴⁹ Ñ⁷⁵⁰ Ñ⁷⁵¹ Ñ⁷⁵² Ñ⁷⁵³ Ñ⁷⁵⁴ Ñ⁷⁵⁵ Ñ⁷⁵⁶ Ñ⁷⁵⁷ Ñ⁷⁵⁸ Ñ⁷⁵⁹ Ñ⁷⁶⁰ Ñ⁷⁶¹ Ñ⁷⁶² Ñ⁷⁶³ Ñ⁷⁶⁴ Ñ⁷⁶⁵ Ñ⁷⁶⁶ Ñ⁷⁶⁷ Ñ⁷⁶⁸ Ñ⁷⁶⁹ Ñ⁷⁷⁰ Ñ⁷⁷¹ Ñ⁷⁷² Ñ⁷⁷³ Ñ⁷⁷⁴ Ñ⁷⁷⁵ Ñ⁷⁷⁶ Ñ⁷⁷⁷ Ñ⁷⁷⁸ Ñ⁷⁷⁹ Ñ⁷⁸⁰ Ñ⁷⁸¹ Ñ⁷⁸² Ñ⁷⁸³ Ñ⁷⁸⁴ Ñ⁷⁸⁵ Ñ⁷⁸⁶ Ñ⁷⁸⁷ Ñ⁷⁸⁸ Ñ⁷⁸⁹ Ñ⁷⁹⁰ Ñ⁷⁹¹ Ñ⁷⁹² Ñ⁷⁹³ Ñ⁷⁹⁴ Ñ⁷⁹⁵ Ñ⁷⁹⁶ Ñ⁷⁹⁷ Ñ⁷⁹⁸ Ñ⁷⁹⁹ Ñ⁸⁰⁰ Ñ⁸⁰¹ Ñ⁸⁰² Ñ⁸⁰³ Ñ⁸⁰⁴ Ñ⁸⁰⁵ Ñ⁸⁰⁶ Ñ⁸⁰⁷ Ñ⁸⁰⁸ Ñ⁸⁰⁹ Ñ⁸¹⁰ Ñ⁸¹¹ Ñ⁸¹² Ñ⁸¹³ Ñ⁸¹⁴ Ñ⁸¹⁵ Ñ⁸¹⁶ Ñ⁸¹⁷ Ñ⁸¹⁸ Ñ⁸¹⁹ Ñ⁸²⁰ Ñ⁸²¹ Ñ⁸²² Ñ⁸²³ Ñ⁸²⁴ Ñ⁸²⁵ Ñ⁸²⁶ Ñ⁸²⁷ Ñ⁸²⁸ Ñ⁸²⁹ Ñ⁸³⁰ Ñ⁸³¹ Ñ⁸³² Ñ⁸³³ Ñ⁸³⁴ Ñ⁸³⁵ Ñ⁸³⁶ Ñ⁸³⁷ Ñ⁸³⁸ Ñ⁸³⁹ Ñ⁸⁴⁰ Ñ⁸⁴¹ Ñ⁸⁴² Ñ⁸⁴³ Ñ⁸⁴⁴ Ñ⁸⁴⁵ Ñ⁸⁴⁶ Ñ⁸⁴⁷ Ñ⁸⁴⁸ Ñ⁸⁴⁹ Ñ⁸⁵⁰ Ñ⁸⁵¹ Ñ⁸⁵² Ñ⁸⁵³ Ñ⁸⁵⁴ Ñ⁸⁵⁵ Ñ⁸⁵⁶ Ñ⁸⁵⁷ Ñ⁸⁵⁸ Ñ⁸⁵⁹ Ñ⁸⁶⁰ Ñ⁸⁶¹ Ñ⁸⁶² Ñ⁸⁶³ Ñ⁸⁶⁴ Ñ⁸⁶⁵ Ñ⁸⁶⁶ Ñ⁸⁶⁷ Ñ⁸⁶⁸ Ñ⁸⁶⁹ Ñ⁸⁷⁰ Ñ⁸⁷¹ Ñ⁸⁷² Ñ⁸⁷³ Ñ⁸⁷⁴ Ñ⁸⁷⁵ Ñ⁸⁷⁶ Ñ⁸⁷⁷ Ñ⁸⁷⁸ Ñ⁸⁷⁹ Ñ⁸⁸⁰ Ñ⁸⁸¹ Ñ⁸⁸² Ñ⁸⁸³ Ñ⁸⁸⁴ Ñ⁸⁸⁵ Ñ⁸⁸⁶ Ñ⁸⁸⁷ Ñ⁸⁸⁸ Ñ⁸⁸⁹ Ñ⁸⁹⁰ Ñ⁸⁹¹ Ñ⁸⁹² Ñ⁸⁹³ Ñ⁸⁹⁴ Ñ⁸⁹⁵ Ñ⁸⁹⁶ Ñ⁸⁹⁷ Ñ⁸⁹⁸ Ñ⁸⁹⁹ Ñ⁹⁰⁰ Ñ⁹⁰¹ Ñ⁹⁰² Ñ⁹⁰³ Ñ⁹⁰⁴ Ñ⁹⁰⁵ Ñ⁹⁰⁶ Ñ⁹⁰⁷ Ñ⁹⁰⁸ Ñ⁹⁰⁹ Ñ⁹¹⁰ Ñ⁹¹¹ Ñ⁹¹² Ñ⁹¹³ Ñ⁹¹⁴ Ñ⁹¹⁵ Ñ⁹¹⁶ Ñ⁹¹⁷ Ñ⁹¹⁸ Ñ⁹¹⁹ Ñ⁹²⁰ Ñ⁹²¹ Ñ⁹²² Ñ⁹²³ Ñ⁹²⁴ Ñ⁹²⁵ Ñ⁹²⁶ Ñ⁹²⁷ Ñ⁹²⁸ Ñ⁹²⁹ Ñ⁹³⁰ Ñ⁹³¹ Ñ⁹³² Ñ⁹³³ Ñ⁹³⁴ Ñ⁹³⁵ Ñ⁹³⁶ Ñ⁹³⁷ Ñ⁹³⁸ Ñ⁹³⁹ Ñ⁹⁴⁰ Ñ⁹⁴¹ Ñ⁹⁴² Ñ⁹⁴³ Ñ⁹⁴⁴ Ñ⁹⁴⁵ Ñ⁹⁴⁶ Ñ⁹⁴⁷ Ñ⁹⁴⁸ Ñ⁹⁴⁹ Ñ⁹⁵⁰ Ñ⁹⁵¹ Ñ⁹⁵² Ñ<

• **ĐœĐμÑ,Đ°**
ĐšĐ»ÑŽÑ‡ĐμĐ2Ñ~~Đμ~~
Ñº Đ»Đ¾Đ2Đ°



Đº ĐμÑ, ĐºĐ»ÑŽÑ‡ĐμĐ2Ñ~~Đμ~~... Ñº Đ»Đ¾Đ2

ĐœĐμÑ,Đ°-ĐºĐ»ÑŽÑ‡ĐμĐ2Ñ~~Đμ~~ Ñº Đ»Đ¾Đ2Đ° - Ñº Ñ,Đ¾ Đ¾Đ½Đ½Ñ~~Đ1~~ Ñ,Đ,Đ~~Đ~~
Đ½ĐμÑ,Đ°-Ñ,ĐμĐ3Đ°, ĐºĐ¾Ñ,Đ¾Ñ€Ñ~~Đ1~~ Đ~~Đ~~Đ¾Ñº Đ2Đ»Ñº ĐμÑ,Ñº Ñº Đ2 HTML-ĐºĐ¾Đ'Đμ.
Đ2ĐμĐ±-Ñº Ñ,Ñ€ĐºĐ½Đ,Ñ†Ñ~~Đ~~, Đ~~Đ~~Đ¾Đ½Đ¾Đ3Đ°ÑŽÑ, Ñº Đ¾Đ¾Đ±Ñ%oĐ,Ñ,ÑŒ Đ~~Đ~~Đ¾Đ,Ñº ĐºĐ¾Đ2Ñ~~Đ1~~
Ñº Đ,Ñº Ñ,ĐμĐ½Đ°Đ½, ĐºĐºĐºĐ¾Đ2Đ° Ñ,ĐμĐ½Đ° Ñº Ñ,Đ¾Đ¹ Ñº Ñ,Ñ€ĐºĐ½Đ,Ñ†Ñ<.br/>
ĐžĐ'Đ½Đ°ĐºĐ¾ Google Đ½Đμ Đ½Đ¾Đ¶ĐμÑ, Đ,Ñº Đ~~Đ~~Đ¾Đ»ÑŒĐ·Đ¾Đ2Đ°Ñ,ÑŒ Đ½ĐμÑ,Đ° ĐºĐ»ÑŽÑ‡ĐμĐ2Ñ~~Đμ~~
Ñº Đ»Đ¾Đ2Đ°.



Google Preview



Strongo.pl - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu
strongo.pl

ДИДУН, ДІДІД, НІДІД

ДÑ,Д¾ Д;Ñ€Д,Д¼ДµÑ€ Н,Д¾Д³Д¾, Д°Д°Д° Д±ÑfД ÑfН, Д²ÑД³Д»Ñ Н Д ДµÑ,ÑŒ Д²Д°Ñ^ Н,ДµД³
Д·Д°Д³Д¾Д»Д¾Д²Д°Д° Д, Д¼ДµÑ,Д°-Д¾Д;Д,Ñ Н Д°Д½Д,Дµ Д² Н ЕДµД·ÑfД»ÑŒÑ,Д°Ñ,Д°Ñ... Д;Д¾Д,Ñ Н Д°Д° Google.
Д¥Д¾Ñ,Ñ Н ДµД³Д, Д·Д°Д³Д¾Д»Д¾Д²Д°Д¾Д² Д, Д¼ДµÑ,Д°-Д¾Д;Д,Ñ Н Д°Д½Д,Ñ Н Д,Ñ Д;Д¾Д»ÑŒД·ÑfÑZÑ,Ñ Н
Д·Д»Ñ Н Д¾Ñ Н,Д°Д²Д»ДµД½Д,Ñ Н Д;Д,Ñ Н Д°Д¾Д² Н ЕДµД·ÑfД»ÑŒÑ,Д°Ñ,Д¾Д² Д;Д¾Д,Ñ Н Д°Д°,
Д;Д¾Д,Ñ Н Д°Д¾Д²ÑДµ Н Н Д,Ñ Н,ДµД¼Ñ·Д¼Д¾Д³ÑfÑ,Ñ Н Д¾Д·Д·Д°Д²Д°Ñ,ÑŒ Н Д²Д¾Д,
Ñ Н Д¾Д±Ñ Н,Д²ДµД½Д½ÑДµ, ДµÑ Н Д»Д, Д¾Д½Д, Д¾Ñ,Ñ НfÑ,Ñ Н Д,ÑД²ÑfÑZÑ,, Д;Д»Д¾Ñ...Д¾ Д½Д°Д;Д,Ñ Н Д°Д½Ñ·
Д·Д»Д, Д½Дµ Н Н Д¾Д¾Ñ,Д²ДµÑ,Ñ Н,Д²ÑfÑZÑ,Ñ Н Д¾Д·ДµÑ ЕД¶Д°Д½Д,ÑZ Д½Д° Н Н,Ñ ЕД°Д½Д,Ñ†Дµ.
Д¢Ñ Н Д³Д, Д·Д°Д³Д¾Д»Д¾Д²Д°Д¾Д² Д, Д¼ДµÑ,Д°-Д¾Д;Д,Ñ Н Д°Д½Д,Ñ Н Д¾Д±Ñ ЕДµД·Д°ÑZÑ,Ñ Н Н , ДµÑ Н Д»Д,
Д¾Д½Д,Ñ Н Д»Д,Ñ Д°Д¾Д¼Д¼ Д·Д»Д, Д½Д½ÑДµ, Д;Д¾Ñ Н,Д¾Д¼Ñf Д²Д°Д¶Д½Д¾ Д½Дµ Д²Ñ·Ñ...Д¾Д·Д,Ñ,ÑŒ Д·Д°
Д;Ñ ЕДµД·Д»Д¾Д¶ДµД½Д½ÑДµ Д;Ñ ЕДµД·ДµД»Ñ Н Д,Д½Д²Д¾Д»Д¾Д².



Д—Д°Д³Д^{3/4}Д»Д^{3/4}Д²Д°Д,



<H1>

<H2>

7

<H3>

27

<H4>

<H5>

<H6>

0

<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 powiększyć obwód szty 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 nadwyrężenia kregosłupa? </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>

Д‐Ñ Ð¸Ð¾Ð»ÑŒÐ·ÑfÐ¹Ñ,Ðµ Ð²Ð°Ñ`Ð, ÐºÐ»ÑŽÑ‡ÐµÐ²ÑÐµ Ñ Ð»Ð¾Ð²Ð° Ð² Ð·Ð°Ð³Ð³Ð¾Ð»Ð¾Ð²Ð°Ð°Ñ… Ð, ÑƒÐ±ÐµÐ`Ð,Ñ,ÐµÑ ÑŒ, Ñ‡Ñ,Ð³Ð¾ Ð¸ÐµÑ€Ð²ÑÐ¹ ÑfÑ€Ð¾Ð²ÐµÐ½ÑŒ (H1) Ð²Ð°Ð»ÑŽÑ‡Ð°ÐµÑ, Ð²Ð°Ñ`Ð, Ñ Ð°Ð¼ÑÐµ Ð²Ð°Ð¶Ð½ÑÐµ Ð°Ð»ÑŽÑ‡ÐµÐ²ÑÐµ Ñ Ð»Ð¾Ð²Ð°. Ð Ð,Ð°Ð¾Ð³ÐÐ° Ð½Ðµ ÐÑfÐ±Ð»Ð,Ñ€ÑfÐ¹Ñ,Ðµ Ñ Ð¾ÐÐµÑ€Ð¶Ð,Ð¹Ð¾Ð³Ðµ Ñ,ÐµÐ³Ð° Ð·Ð°Ð³Ð³Ð¾Ð»Ð¾Ð²Ð°Ð° Ð² Ñ,ÐµÐ³Ðµ Ð·Ð°Ð³Ð³Ð¾Ð»Ð¾Ð²Ð°Ð°. Ð¥Ð¾Ñ,Ñ Ð²Ð°Ð¶Ð½Ð¾, Ñ‡Ñ,Ð¾Ð±Ñ Ð½Ð° Ð°Ð°Ð¶Ð`Ð¾Ð¹ Ñ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ðµ Ð±ÑÐ» Ñ,ÐµÐ³ H1, Ð½Ð,Ð°Ð¾Ð³ÐÐ° Ð½Ðµ Ð²Ð°Ð»ÑŽÑ‡Ð°Ð¹Ñ,Ðµ Ð±Ð¾Ð»ÐµÐµ Ð¾ÐÐ½Ð¾Ð³Ð¾Ð½Ð° Ñ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ñf. Ð’Ð¼ÐµÑ Ñ,Ð¾ Ñ Ñ,Ð¾Ð³Ð¾Ð² Ð,Ñ Ð¸Ð¾Ð»ÑŒÐ·ÑfÐ¹Ñ,Ðµ Ð½ÐµÑ Ð°Ð¾Ð»ÑŒÐ°Ð¾ Ñ,ÐµÐ³Ð¾Ð² H2 - H6.

• DžD±D»D°D°D³
D°D»NŽN‡DμD²N<N...
Nl D»D³D²

maja 37 sie 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

DÑ,D³4 D³4D±D»D°D°D³4 D°D»NŽN‡DμD²N<N... Nl D»D³D² D°DμN, D_łN€DμD Nl N,D°D²D»DμD½D,Dμ D³4
N‡D°Nl N,D³4N,Dμ D,Nl D_łD³4D»NŒD·D³4D²D°D½D,Nl D°D»NŽN‡DμD²N<N... Nl D»D³D² D½D° Nl N,N€D°D½D,N†Dμ.
D°D°D½D³4 D_łN€D³4D²DμNl N,D, D,Nl Nl D»DμD D³4D²D°D½D,Dμ D°D»NŽN‡DμD²N<N... Nl D»D³D², N‡N,D³4D±N,
D_łD³4D½Nl N,NŒ D°D»NŽN‡DμD²N,Dμ Nl D»D³4D²D°, D°D³4N,D³4N€N,Dμ D,Nl D_łD³4D»NŒD·NfDμN, D²D°N°D°
D°NfD'D,N,D³4N€D Nl . D' D°D½N,DμN€D½DμN,Dμ D°D³4Nl N,NfD_łD½D³4 D½DμNl D°D³4D»NŒD°D³
D,D½Nl N,N€NfD½DμD½N,D³4D² D,Nl Nl D»DμD D³4D²D°D½D,Nl D°D»NŽN‡DμD²N<N... Nl D»D³D²,
D°D³4N,D³4N€N,Dμ D_łD³4D¹4D³4D³NfN, D²D°D¹4 D²N,D±N€D°N,NŒ D°D»NŽN‡DμD²N,Dμ Nl D»D³4D²D° D'D»Nl
N,D°N€D³DμN,D,D½D³D°.

! Đ·Đ³/Đ³Đ»Đ°Ñ· Đ·Đ³/Đ²Đ°Đ¹/Đ¹/Đ³/Đ⁴Ñ· Ñ,ÑŒ
Đ°Đ»ÑŽÑ·ĐμĐ²Ñ·Ñ... ĐšĐ»ÑŽÑ·ĐμĐ²Ñ·Đlreq
Ñ· Đ»Đ³/Đ² Ñ· Đ»Đ³/Đ²Đ°

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

D' \tilde{N} \tilde{N} , $D^3/4D^1$ \tilde{N} , $D^0D\pm D^0D$, $\tilde{N} \pm D\mu$ $D_{\zeta}D^3/4$ $\tilde{N} \pm D\mu\tilde{N} \in D^0D$, $D^2D^0D\mu\tilde{N}$, $\tilde{N} \parallel D^2D^0D^0D^{1/2}D^3/4\tilde{N}$ $\parallel \tilde{N}, \tilde{N} \in D^3/4D^3D^0D^0\tilde{N} \parallel D^3/4D^2D^0D^{1/2}\tilde{N}, D$, $\tilde{N} \parallel D^2D^0\tilde{N}^*D$, $D^{1/4}D$, $\tilde{N} \parallel D_{\zeta}D^3/4D^0\tilde{N} \in D^3/4D^2D^0D^{1/2}D$, $D\mu D^{1/4}D^0D^0\tilde{N} \parallel \tilde{N} \pm D\mu D^2\tilde{N} \parallel \tilde{N} \dots \tilde{N} \parallel D^0D^3/4D^2$.

Ð§Ñ,Ð³Ð±Ñ₁ Ð;Ð³Ð²Ñ₂Ñ₃ Ð,Ñ,ÑŒ Ð²ÐµÑ€Ð³/4Ñ₄ Ñ,Ð½Ð³/4Ñ₅ Ñ,ÑŒ Ñ...Ð³/4Ñ€Ð³/4Ñ~ÐµÐ³Ð³/4
Ñ€Ð°Ð½Ð¶Ð,Ñ€Ð³Ð²Ð°Ð½Ð,Ñ₆ Ð² Ñ€ÐµÐ~ÑfÐ»ÑŒÑ,Ð°Ñ... Ð;Ð³/4Ð,Ñ₇ Ð°Ð°Ð ° Ð;Ð³/4
Ð³/4Ð;Ñ€ÐµÐ~ÐµÐ»ÐµÐ½Ð½Ð³/4Ñf Ð°Ð»ÑŽÑ‡ÐµÐ²Ð³/4Ð½Ñf Ñ₈ Ð»Ð³/4Ð²Ñf, ÑfÐ±ÐµÐ~Ð,Ñ,ÐµÑ₉ ÑŒ, Ñ‡Ñ,Ð³/4 Ð²Ñ
Ð²Ð°Ð»ÑŽÑ‡Ð,Ð»Ð, ÐµÐ³Ð³/4 Ð² Ð½ÐµÐ°Ð³/4Ñ,Ð³/4Ñ€ÑÐµÐ,Ð»Ð, Ð²Ð³/4 Ð²Ñ₁₀ ÐµÑ₁₁ Ð»ÐµÐ~ÑfÑŽÑ%Ð,Ðµ
Ñ₁₂ Ð»ÐµÐ½ÐµÐ½Ñ,Ñ₁₃: URL Ñ₁₄ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ñ₁₅, Ñ₁₆ Ð³/4Ð ÐµÑ€Ð¶Ð,Ð½Ð³/4ÐµÑ₁₇ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ñ₁₈, Ñ,ÐµÐ³
Ð·Ð°Ð³Ð³/4Ð»Ð³/4Ð²Ð°Ð°,Ð½ÐµÑ,Ð°-Ð³/4Ð;Ð,Ñ₁₉ Ð°Ð½Ð,Ðµ, Ñ,ÐµÐ³Ð, Ð·Ð°Ð³Ð³/4Ð»Ð³/4Ð²Ð°Ð°,Ð°Ñ,Ñ€Ð,Ð±ÑfÑ,Ñ₂₀ alt
Ð,Ð·Ð³/4Ð±Ñ€Ð°Ð¶ÐµÐ½Ð,Ñ₂₁, Ð;Ñ€Ð,Ð²Ñ₂₂ Ð·Ð°Ð° Ð²Ð½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐµÐ¹ Ñ₂₃ Ñ₂₄ ÑÐ»Ð°Ð,Ñ,ÐµÐ°Ñ₂₅ Ñ,Ð,
Ð³/4Ð±Ñ€Ð°Ñ,Ð½Ñ₂₆Ð¹ Ñ,ÐµÐ°Ñ₂₇ Ñ,Ñ₂₈ ÑÐ»Ð°Ð..

 **Alt Attribute**


ÐœÑ¹ Ð½Ð°Ñ`Ð»Ð², 149 Ð,Ð·Ð³/4Ð±Ñ€Ð°Ð¶ÐµÐ½Ð,Ð¹ Ð½Ð° Ñ[],Ñ,Ð³/4Ð¹
Ð²ÐµÐ±-Ñ[],Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ðµ
✖ 17 Ð[],Ñ,Ñ€Ð,Ð±ÑfÑ,Ñ² ALT Ð,ÑfÑ[],Ñ,Ñ³ Ð,Ð»Ð, Ð³/4Ñ,Ñ[],ÑfÑ,Ñ[],Ñ,Ð²ÑfÑŽÑ,.

<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%200%200%3E%3C/svg%3E
<https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/Strongo-biale-300x40.png>

Ð[] Ð»ÑŒÑ,ÐµÑ€Ð½Ð°Ñ,Ð,Ð²Ð½Ñ·Ð¹ Ñ,ÐµÐ°Ñ[],Ñ, Ð,Ñ[],ÑÐ³/4Ð»ÑŒÐ·ÑfÐµÑ,Ñ[],Ñ[] ÐÐ»Ñ[],ÑÐ³/4Ð,Ñ[],ÑÐ°Ð½Ð,Ñ[],Ñ
Ð,Ð·Ð³/4Ð±Ñ€Ð°Ð¶ÐµÐ½Ð,Ð¹, Ñ†Ñ,Ð³/4Ð±Ñ¹ ÐÐ°Ñ,ÑŒÐ,Ñ[],ÑÐ³/4Ð,Ñ[],ÑÐ°Ð¾Ð²Ð,Ð°Ð°Ð¹/4 (Ð,
Ñ[],ÑÐ°Ð±Ð¾Ð²Ð,Ð,Ñ[],Ñ%cÐ,Ð¹/4).
ÐšÑ€Ð¾Ð¹ÐµÑ,Ð¾Ð³Ð¾,Ð’Ð¾Ð,Ð¾Ð»Ð½Ð,Ñ,ÐµÐ»ÑŒÐ½ÑfÑŽÐ,Ð½Ñ,,Ð¾Ñ€Ð¹Ð°Ñ†Ð,ÑŽÐ,Ð°Ð¾Ñ,Ð¾Ñ€Ð°Ñ[],Ñ
Ð,Ð¾Ð¹Ð¾Ð¶ÐµÑ,Ð,Ð¹ÐÐ¾Ð½Ñ[],Ñ,ÑŒÐ,Ð,Ð·Ð¾Ð±Ñ€Ð°Ð¶ÐµÐ½Ð,Ñ[],ÑÐ°Ð¾Ñ,Ð¾Ñ€ÑÐµÐ¹Ð¾Ð³ÑfÑ,
Ð,Ð¾Ð¹Ð¾Ð¾Ñ†ÑŒÐ,Ð¹ÐÐ¾Ñ[],ÑÐ²Ð»Ñ[],Ñ,ÑŒÑ[],Ñ[] Ð²Ñ€ÐµÐ·ÑfÐ»ÑŒÑ,Ð°Ñ,Ð°Ñ...Ð,Ð¾Ð,Ñ[],ÑÐ°Ð° Google Images.



D₁D₂D₃D₄N,D₁2D₂D₃N^DμD₂D₃D₄N,D₁2D₃D₄N^DμD₁2D₂,Dμ HTML D° N,DμD°N N,Nf: 5.32% N,DμD°N N, / HTML



Đ Đ°Đ·Đ¼ĐμÑ€ Ñ,ĐμĐ°Ñ€ Ñ,Đ¾Đ²Đ¾Đ³Đ¾ Ñº Đ¾Đ·ĐμÑ€Đ¶Đ,Đ¼Đ¾Đ³Đ¾ 14536 Đ±Đ°Đ¹Ñ,Đ¾Đ·Đ
ĐžĐ±Ñ%oĐ,Đ¹Ñ€Đ°Đ·Đ¼ĐμÑ€ HTML 273321 Đ±Đ°Đ¹Ñ,Đ¾Đ

273321 Đ±Đ°Đ¹Ñ,Đ¾E



DoDEDENDE GZIP DoDoNoDo! DoNoDoGZIP DoDoNoDo



✓ Đ°Đ°Ñ°Đ° Đ²ĐμĐ±Ñ°Ñ,Ñ€Đ°Đ½Đ,Ñ†Đ°Ñ° Đ¶Đ°Ñ,Đ°Ñ° 267 ĐšĐ‘ Đ‘Đ¾33 ĐšĐ‘ (87.6% Ñ°Đ°Đ¾Đ½Đ¾Đ¼Đ,Đ,Ñ€Đ°Đ·Đ¼ĐμÑ€Đ°)

Gzip - Ñº Ñ,Ð¾Ð½ÐµÑ,Ð¾Ð' Ñº Ð¶Ð°Ñ,Ð,Ñº Ñ,,Ð°Ð¹Ð»Ð¾Ð² (ÑfÐ½ÐµÐ½ÑŒÑ`ÐµÐ½Ð,Ñº Ð,Ñ... ÑŒÐ°Ð·Ð½ÐµÑŒÐ°)
Ð'Ð»Ñº Ð±Ð¾Ð»ÐµÐµ Ð±Ñ,Ñº Ñ,ÑŒÐ¾Ð¹ Ð,ÐµÑŒÐµÐ'Ð°Ñ‡Ð, Ð,Ð¾Ñº Ñº ÐµÑ,Ð,.
ÐÑ,Ð¾Ð½ÐµÐ½ÑŒÑ`Ð,Ñ,ÑŒ ÑŒÐ°Ð·Ð½ÐµÑŒÐ²ÐµÐ±-Ñº Ñ,ÑŒÐ°Ð½Ð,Ñ†Ð,
Ð»ÑŽÐ±Ñ,Ñ... Ð'ÑŒÑfÐ³Ð,Ñ... Ñ,Ð,Ð,Ñ‡Ð½Ñ,Ñ... Ð²ÐµÐ±-Ñ,,Ð°Ð¹Ð»Ð¾Ð² Ð'Ð¾ 30% Ð,Ð»Ð, Ð½ÐµÐ½ÐµÐµ Ð¾Ñ,
Ð,Ñ... Ð,Ñº Ñ...Ð¾Ð½Ð²Ð¾Ð³Ð¾ ÑŒÐ°Ð·Ð½ÐµÑŒÐ° Ð,ÐµÑŒÐµÐ'ÐµÐ³Ð¾ Ð,ÐµÑŒÐµÐ'Ð°Ñ‡ÐµÐ¹.



Д§Ñ,Д¾Д±Ñ· Д·Ñ€Д¾Д²ДµÑ€Д,Ñ,ÑŒ Ñ· Ñ,Д¾ Д·Д»Ñ· Ñ· Д²Д¾ДµД³Д¾ Д²ДµД±-Ñ· Д°Д¹Ñ,Д°, Д²Д²ДµД·Д,Ñ,Дµ
Ñ· Д²Д¾Д¹ IP-Д°Д Ñ·ЕДµÑ· Д² Д±Ñ·ЕД°ÑfД·ДµÑ·ЕДµ Д, Д·Д¾Ñ· Д¼Д¾Ñ,Ñ€Д,Ñ,Дµ, Д·Д°Д³Ñ·ЕÑfД¶Д°ДµÑ,Ñ· Ñ·
Д»Д, Д²Д°Ñ· Ñ· Д°Д¹Ñ,Ñ· IP-Д°Д Ñ·ЕДµÑ· Д¾Д¼.

Д' Д,Д'ДμД°Д»Дμ IP-Д°Д Н€ДμН□ Д'Д³/Д»ДμД½ Д_сДμН€ДμД½Д°Д_сН€Д°Д²Д»Н□ Н,Н€ Д½Д° URL Д²Д°Н~ДμД³Д¾
Д²ДμД±-Н□ Д°Д'Н,Д° Д,Д»Д, Д½Д° Н□ Н,Н€Д°Д½Д, Н+Нf, Д,Н€ДμД'Д³/Д Н,Д°Д²Д»ДμД½Д/Д²ДНfН~

Ñ...Ð³Ñ Ñ,Ð,Ð½Ð³-Ð;Ñ€Ð¾Ð²ÐºÐ¹Ð ªÐµÑ€Ð¾Ð¼Ð²ÐºÑÐµÐ³Ð¾Ð²ÐµÐ±-ÑÐºÐ¹Ñ,Ð.

Đ»Ñº Đ»Đ, Đ¾Đ½ Đ½Đμ Đ;ĐμÑ€ĐμĐ½Đ°Đ;Ñ€Đ°Đ²Đ»Ñº ĐμÑ, Đ²Đ°Ñº, Đ²Ñ^º Đ°Đ¾Đ»Đ¶Đ½Ñ^º Đ²Ñ^ºĐ;Đ¾Đ»Đ½Đ, ÑŒĐ^º
Đ;ĐμÑ€ĐμĐ½Đ°Đ;Ñ€Đ°Đ²Đ»ĐμĐ½Đ, Đμ htaccess 301, Ñ‡Ñ, Đ¾Đ±Ñ^º ÑƒĐ±ĐμĐ'Đ, Ñ, ÑŒÑº Ñº, Ñ‡Ñ, Đ¾ IP Đ½Đμ
Đ;Ñ€Đ¾Đ Đ½Đ'ĐμĐ°Ñº Đ Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½.



URL



URL Đ°Đ°ÑĐµĐ³Đ¾ Ñ Đ°Đ¹ÑĐ° Ñ Đ¾Đ ĐµÑĐ¶Đ°Ñ, Đ½ĐµĐ½ÑĐ¶Đ½ÑĐµ Ñ Đ»ĐµĐ¹/4ĐµĐ½Ñ, Ñ, Đ°Đ¾Ñ, Đ¾Ñ ÑĐµ ĐĐµĐ»Đ°ÑŽÑ, ĐÑ... Ñ Đ»Đ¾Đ¶Đ½ÑĐ¹/4Đ.

URL ĐĐ¾Đ»Đ¶ĐµĐ½ Đ±ÑÑ,ÑŒ Đ»ĐµĐ³ĐºĐ,Đ¼ ĐĐ»Ñ Đ‡Ñ,ĐµĐ½Đ,Ñ Đ,Đ·ĐºĐ‡Đ¾Đ¼Đ,Đ½ĐºĐ½Đ,Ñ ĐĐ»Ñ Đ,Đ¾Đ»ÑŒĐ·Đ¾Đ²Đ°Ñ,ĐµĐ»ĐµĐ¹. ĐÝĐ¾Đ,Ñ ĐºĐ³Đ²ÑĐ¼Ñ Đ,Ñ,Ñ,ĐµĐ¼ĐºĐ¼ Đ½ÑfĐ¶Đ½Đ¾,Ñ‡Ñ,Đ¾Đ±Ñ URL Đ±ÑĐ»Đ,Ñ‡Đ,Ñ,Ñ,ÑĐ¼Đ,Đ,Ñ Đ¾ĐºĐµÑ€Đ¶ĐºĐ»Đ,Ñ ĐºĐ¼ÑĐµ Đ²ĐºĐ¶Đ½ÑĐµ ĐºĐ»ÑŽÑ‡ĐµĐ²ÑĐµ Ñ Đ»Đ¾Đ²ĐºĐ½ĐºĐ²ĐºÑ`ĐµĐ¹ Ñ,Ñ,Ñ€ĐºĐ½Đ Ñ†Đµ.

Ð§Ð„Ñ Ñ,ÑÐµ URL Ñ,Ð°ÐºÐ¶Ðµ Ð¢Ð³Ð»ÐµÐ·Ð½Ñ[«] Ð¢Ñ€Ð, Ð¢ÑfÐ±Ð»Ð,Ð°ÐºÑ†Ð,Ð, Ð² Ñº Ð³Ð¾Ñ†Ð,Ð°Ð»ÑŒÐ½Ñ[«]...
Ñº ÐµÑ,Ñº Ñ..., Ð¢Ð³Ð»Ñº ÐºÐ³Ð»ÑŒÐºÑf Ð³Ð½Ð, Ð³Ð±ÑÑº Ñº Ð½Ñº ÑŽÑ, Ñº Ð³Ð»ÐµÑ€Ð¶ÐºÐ½Ð,Ðµ
Ñº Ñ,ÑŒÐºÐ½Ð Ñ†Ñ[«].

 **ĐӃĐ³/Đ'Ñ‡ĐμÑ€Đ°Đ, ĐĐĐÑĐμÑ, Ñ‡Đ¹/2Đ³/4, Đ²Ñ< Đ½Đμ Đ, Ñº Đ¡Đ³/Đ»ÑŒĐ·ÑfĐμÑ, Đμ
Đ² URL** 
ĐµĐ³/Đ Ñ‡ĐμÑ€Đ°Đ, Đ²Đ°Đ½Đ, Ñº (these_are_underscores) Đ² Ñº Đ²Đ³/Đ, Ñ... URL

ĐžÑ, Đ»Đ, Ñ‡Đ¹/2Đ³/4, Đ²Ñ< Đ½Đμ Đ, Ñº Đ¡Đ³/Đ»ÑŒĐ·ÑfĐμÑ, Đμ? Underscores (these_are_underscores) Đ² Ñº Đ²Đ³/Đ, Ñ... URL.

Đ¥Đ³/Đ, Ñº Google Ñ€Đ°Ñº Ñº Đ¹/4Đ°Ñ, Ñ€Đ, Đ²Đ°ĐμÑ, Đ'ĐμÑ,, Đ, Ñº Ñ< Đ°Đ°Đ° Ñ€Đ°Đ·Đ'ĐμĐ»Đ, Ñ, ĐμĐ»Đ, Ñº Đ»Đ³/Đ², Ñº Ñ, Đ³/4 Đ½Đμ Đ³/4Ñ, Đ½Đ³/4Ñº Đ, Ñ, Ñº Ñº Đ° Đ¡Đ³/Đ'Ñ‡ĐμÑ€Đ°Đ, Đ²Đ°Đ½Đ, ÑŽ.



WWW Resolve



Đ: Ñ€ÐµÐ’Ð; Ð³/4Ñ‡ÑÐ ÑÐµÐ»Ñ(Ð¹/2Ð³/4Ð³Ð³/4 ÐÐ³/4Ð¹/4ÐµÐ¹/2Ð° Ð²Ð°Ð¶Ð¹/2Ð³/4, ÐÐ³/4ÑÐÐ³/4Ð¹/4Ñf Ñ‡ÑÐ³/4

Ð»Ð¾Ðµ Ð°Ð¾Ð²ÑÐµ Ñ Ð, Ñ Ñ, ÐµÐ¼Ñ Ñ Ð°Ñ Ñ Ð¼Ð°Ñ, Ñ Ð, Ð²Ð°ÑÐ, URL Ñ Ð, Ð±ÐµÐ· Å«wwwÅ» Ð°Ð°Ð°Ð° Ð°Ð²Ð° ÑÐ°Ð·Ð·Ð½ÑÑ... Ñ Ð°Ð¹ÑÐ°.



XML Sitemap



ĐŸĐ¾Ñ€Đ¾Ñ^Đ¾, Ñƒ Đ²Đ°Ñ ĐµÑ Ñ,ÑŒ Ñ,,Đ°Đ¹Đ» XML Sitemap!

<http://strongo.pl/sitemap.xml>

ÐšÐ°Ñ€Ñ,Ð° Ñº Ð°Ð¹Ñ,Ð° Ñº Ð³/4Ð°ÐµÑ€Ð¶Ð,Ñ, Ñº Ð¿Ð,Ñº Ð³/4Ð° URL-Ð°Ð'Ñ€ÐµÑº Ð³/4Ð², Ð°Ð³/4Ñº Ñ,ÑfÐ¿Ð½Ñ<Ñ...
Ð°Ð»Ñº Ñº Ð°Ð°Ð½Ð,Ñ€Ð³/4Ð²Ð°Ð½Ð,Ñº , Ð, Ð½Ð³/4Ð¶ÐµÑ, Ñº Ð³/4Ð°ÐµÑ€Ð¶Ð°Ñ,ÑŒ
Ð°Ð³/4Ð¿Ð³/4Ð»Ð½Ð,Ñ,ÐµÐ»ÑŒÐ½ÑfÑŽ Ð,Ð½Ñ,Ð³/4Ñ€Ð½Ð°Ñ†Ð,ÑŽ, Ñ,Ð°Ð°ÑfÑŽ å€â€Ð°Ð°Ð°
Ð¿Ð³/4Ñº Ð»ÐµÐ°Ð½Ð,Ðµ Ð³/4Ð±Ð½Ð³/4Ð²Ð»ÐµÐ½Ð,Ñº Ð²Ð°Ñ°ÐµÐ³Ð³/4 Ñº Ð°Ð°Ñ,Ð°, Ñ‡Ð°Ñº Ñ,Ð³/4Ñ,Ð°
Ð,Ð·Ð½ÐµÐ½ÐµÐ½Ð,Ð¹ Ð, Ð²Ð°Ð¶Ð½Ð³/4Ñº Ñ,ÑŒ URL-Ð°Ð'Ñ€ÐµÑº Ð³/4Ð², ÐÑ,Ð³/4 Ð¿Ð³/4Ð·Ð²Ð³/4Ð»Ñº Ñ,ÐµÑ,
Ð¿Ð³/4Ð,Ñº Ð°Ð³/4Ð²ÑÐ½Ñº Ñº Ð,Ñº Ñ,ÐµÐ½Ð°Ð½Ð,Ñ‡Ð½Ð³/4Ð»ÐµÐµ Ñ€Ð°Ð·ÑfÐ½Ð³/4 Ñº Ð°Ð°Ð½Ð,Ñ€Ð³/4Ð²Ð°Ñ,ÑŒ
Ñº Ð°Ð¹Ñ,

ДœÑ^и Ñ€ÐµÐ°Ð¾Ð¼ÐµÐ½Ð˜ÑƒÐµÐ¼ Ð²Ð°Ð¼ Ñ Ð¾Ð·Ð·Ð°Ñ^и,ÑŒ Ð°Ð·Ñ€Ñ^и,Ñƒ Ñ Ð°Ð¹Ñ^и,Ð° XML Ð·Ð»Ñ
Ñ Ð²Ð¾ÐµÐ³Ð¾ Ð²ÐµÐ±Ñ Ð°Ð¹Ñ^и,Ð° Ð, Ð¾Ñ^и,Ð¿Ñ€Ð°Ð²Ð,Ñ,ÑŒ ÐµÐµ Ð² Google Search Console Ð, Bing Webmaster
Tools. Ð¢Ð°Ð°Ð¶Ðµ Ñ€ÐµÐ°Ð¾Ð¼ÐµÐ½Ð˜ÑƒÐµÑ^и,Ñ Ñ ÑƒÐ°Ð·Ñ^иÐ²Ð°Ñ^и,ÑŒ Ð¼ÐµÑ^и Ñ,Ð¾Ð¿Ð¾Ð»Ð¾Ð¶ÐµÐ½Ð,Ðµ
Ð²Ð°Ñ^иÐµÐ¹ Ð°Ð·Ñ€Ñ^и,Ñ Ñ Ð°Ð¹Ñ^и,Ð° Ð² Ñ^и,Ð°Ð¹Ð»Ðµ robots.txt.



Robots.txt



ДҮД³/4Ñ€Д³/4Ñ^Д³/4, Ñf Д²Д°Ñº ÐµÑº Ñ,ÑŒ Ñ,,Д°Д¹Д» Robots.txt!
<http://strongo.pl/robots.txt>

Д¤Д°Д¹Д» robots.txt Ð;Д³/4Д·Д²Д³/4Д»Ñº ÐµÑº, Д³/4Д³Ñ€Д°Д½Д,Ñ‡Д,Ñ,ÑŒ Ð·Д³/4Ñº Ñ,ÑfД; Ñ€Д³/4Д±Д³/4Ñ,Д³/4Д²
Д;Д³/4Д,Ñº Ð°Д³/4Д²Ñ;Ñ... Ñº Ð,Ñº Ñ,ÐµД¹/4, Д°Д³/4Ñ,Д³/4Ñ€ÑÐµ Ñº Ð°Д°Д½Д,Ñ€ÑfÑŽÑ, Д·Д½Ñ,ÐµÑ€Д½ДµÑ,, Ð,
Д½Д³/4Д¶ÐµÑ, Ð·Д°Д;Ñ€ÐµÑ,Ð,Ñ,ÑŒ Ñº Ñ,Ð½/4 Ñ€Д³/4Д±Д³/4Ñ,Д°Д¹/4 Ð·Д³/4Ñº Ñ,ÑfД; Ðº
Д³/4Д;Ñ€ÐµÐ·ÐµÐ»ÐµД½Д½ÑД½/4 Ð°Д°Ñ,Ð°Ð»Д³/4Д³Д°Д½/4 Ð, Ñº Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ð°Д½/4. ÐžД½ Ñ,Ð°Д°Ð¶Ðµ
ÑfÐ°Ð°Ð·ÑД²Д°ÐµÑ,, Ð³Ð·Ðµ Ð½Д°Ñ...Ð³/4Д·Ð,Ñ,Ñº Ñº Ñ,,Ð°Ð¹Д» XML-Ð°Ð°Ñ€Ñ,Ñ<Ñº Ñº Ð°Ð¹Ñ,Ð°.
Ð'Ñ<Ñº Ð½Д³/4Д¶ÐµÑ,Ðµ Ð;Ñ€Д³/4Д²ÐµÑ€Ð,Ñ,ÑŒ Ð½Д°Ð»Ð,Ñ‡Ð,Ðµ Ð¾Ñ`Ð,Ð±Д³/4Д° Ð²Ñ,,Ð°Ð¹Ð»Ðµ robots.txt Ñº
Ð;Д³/4Д½Д¾Ñ%оÑŒÑŽ Google Search Console (Ñ€Ð°Ð½ÐµÐµ Ð·Ð½Ñº Ñ,Ñ€ÑfÐ½/4ÐµÐ½Ñ,Ñ<Ð·Ð»Ñº
Ð²ÐµÐ±-Ð½Ð°Ñº Ñ,ÐµÑ€Д³/4Д²), Ð²Ñ·Ð±Ñ€Ð°Ð² Â«Robots.txt TesterÂ» Ð² Ñ€Ð°Ð·Ð·ÐµÐ»Ðµ
Â«Ð;Ð°Ð°Ð½Ð,Ñ€Д³/4Д²Ð°Ð½Ð,ÐµÂ». ÐÑ,Ð³/4 Ñ,Ð°Ð°Ð¶Ðµ Ð;Д³/4Д·Ð²Ð³/4Д»Ñº ÐµÑº, Ð²Ð°Ð½/4
Ñ,ÐµÑº Ñ,Ð,Ñ€Д³/4Д²Ð°Ñ,ÑŒ Ð³/4Ñ,Ð·ÐµÐ»ÑŒÐ½ÑÐµ Ñº Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ñ<Ñº, Ñ‡Ñ,Ð¾Ð±Ñ<Ñº ÑfÐ±ÐµÐ·Ð,Ñ,ÑŒÑº Ñº ,
Ñ‡Ñ,Ð¾ Googlebot Ð,Ð½ÐµÐµÑ, Ñº Ð³/4Д³/4Ñ,Ð²ÐµÑ,Ñº Ñ,Ð²ÑfÑŽÑ%oÐ,Ð¹ Ð·Ð³/4Ñº Ñ,ÑfÐ;.

 **Д'Ñ» Ñ,Ñ€Ð¾ÐµÐ½Ð½ÑzÑfÐ»Ð,Ñ‡Ð½Ð¾, Ð½Ð° Ñ» Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ðµ Ð½Ðµ Ð±ÑÐ»Ð¾Ð¾Ð±ÑÑfÐµÐ½Ð¾ Ð½Ð,Ð°Ð°Ð,Ñ... Ð²Ð»Ð¾ÐµÐ½Ð½Ñ,Ñ...
Ð¾Ð±ÑÑfÐµÐ°Ñ,Ñ< Ð¾Ð±Ð½Ð°Ñ€ÑfÐµÐ½Ð¾ Ð½Ð,Ð°Ð°Ð,Ñ... Ð²Ð»Ð¾ÐµÐ½Ð½Ñ,Ñ...
  **

Ð'Ñ» Ñ,Ñ€Ð¾ÐµÐ½Ð½ÑÑfÐµ Ð¾Ð±ÑÑfÐµÐ°Ñ,Ñ<, Ñ,Ð°Ð°Ð,Ðµ Ð°Ð°Ð Flash. ÐžÐ½ Ð'Ð¾Ð»ÐµÐ½
Ð,Ñ» Ð;Ð¾Ð»ÑÑfÐ·Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÑÑfÑ» Ñ» Ñ,Ð¾Ð»ÑÑfÐ°Ð¾ Ð'Ð»Ñ» Ð°Ð¾Ð½Ð°Ñ€ÐµÑ,Ð½Ñ,Ñ... ÑfÐ»ÑÑfÑ,ÑÑfÐµÐ½Ð,Ð¹.
Ð¥Ð¾Ñ,Ñ» Flash-Ð°Ð¾Ð½Ñ,ÐµÐ½Ñ, Ñ‡Ð°Ñ» Ñ,Ð¾Ð²ÑÑfÐ»Ñ» ÐÐ,Ñ, Ð»ÑfÑ,ÑÑfÐµ, Ð¾Ð½ Ð½Ðµ Ð¼Ð¾ÐµÑ,
Ð±Ñ,ÑÑfÐµÐ°Ð²Ð,Ð»ÑÑfÐ½Ð¾ Ð;Ñ€Ð¾Ð,Ð½ÐÐµÐ°Ñ» Ð,Ñ€Ð¾Ð²Ð°Ð½ Ð;ÑÐ¾Ð,Ñ» Ð°Ð¾Ð²ÑÐ½Ð,
Ñ» Ð,Ñ» Ñ,ÐµÐ½Ð°Ð½Ð,..
Ð~Ð·Ð±ÐµÐ³Ð°Ð¹Ñ,Ðµ Ð;Ð¾Ð»Ð½Ð¾Ñ†ÐµÐ½Ð½Ñ,Ñ... Flash-Ñ» Ð°Ð¹Ñ,Ð¾Ð², Ñ‡Ñ,Ð¾Ð±Ñ,
Ð½Ð°Ð°Ñ» Ð,Ð½Ð,Ð·Ð,Ñ€Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÑÑf SEO.

 **Iframe**   
Ðž Ð½ÐµÑ,, Ð½Ð° Ñ» Ñ,Ð¾Ð¹ Ñ» Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ðµ Ð±ÑÐ»Ð¾Ð±Ð½Ð°Ñ€ÑfÐµÐ½
Ð°Ð¾Ð½Ñ,ÐµÐ½Ñ, iframe

Ð¤Ñ€ÐµÐ¹Ð½Ñ, Ð½Ð¾Ð³ÑfÑ, Ð²Ñ·Ð·Ð²Ð°Ñ,ÑÑfÐµÐ¾Ð±Ð»ÐµÐ½Ñ, Ð½Ð° Ð²Ð°ÑÑfÐµÐ¹
Ð²ÐµÐ±Ñ» Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ðµ, Ð;Ð¾Ñ,Ð¾Ð½Ñf Ñ‡Ñ,Ð¾Ð;Ð¾Ð,Ñ» Ð°Ð¾Ð²ÑÑfÐµ Ñ» Ð,Ñ» Ñ,ÐµÐ½Ñ,Ð½Ðµ
Ð±ÑfÐÑfÑ,Ñ» Ð°Ð°Ð½Ð,Ñ€Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÑÑfÐµÐ°Ñ» Ð,Ñ€Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÑÑfÐµÑ€ÐµÐ½Ð,Ð½Ð¾Ðµ Ð²
Ð½Ð,Ñ....
Ð¥Ð¾Ð²Ð¾Ð·Ð½Ð¾Ð»Ð½Ð¾Ñ» Ñ,Ð, Ð,Ð·Ð±ÐµÐ³Ð°Ð¹Ñ,Ðµ Ñ,,Ñ€ÐµÐ¹Ð½Ð¾Ð² Ð, Ð,Ñ» Ð;ÑfÐ¹Ñ,Ðµ
Ñ,ÐµÐ³ NoFrames, ÐµÑ» Ð»Ð, Ð²Ñ«Ð·Ð¾Ð»ÐµÐ½Ñ«Ð,Ñ... Ð,Ñ» Ð;ÑÐ¾Ð»ÑÑfÐ·Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÑÑf

Ð'Ð¾Ð·Ñ€Ð°Ñ Ñ, Ð'Ð¾Ð¹ÐµÐ½Ð°: Not Available

Ð”Ð°ÑÐ° Ñ Ð³/Ð·Ð’Ð°Ð½Ð„Ñ : Not Available

Ð”Ð°ÑÐ° Ð³/Ð±Ð½Ð³/Ð²Ð»ÐµÐ½Ð„Ñ : Not Available

Đ: Not Available

Д’Д¾Д.Ñ€Д°Ñ»Ñ, Д’Д¾Д¼ДμД½Д° Д,Д¼ДμДμÑ, Д¾Д;Ñ€ДμД’ДμД»ДμД½Д½Д¾Дμ Д·Д½Д°Ñ‡ДμД½Д,Дμ, Д,
Д±Д¾Д»ДμДμ Д½Д¾Д²ÑДμ Д’Д¾Д¼ДμД½Ñ<, Д°Д°Д° Д;Ñ€Д°Д²Д,Д»Д¾, Д,Д·Д¾ Д²Ñ»ДμÑ...Ñ»Д,Д»
Д;Ñ<,Ñ,Д°ÑŽÑ,Ñ»Ñ»Д;Д¾Д»ÑfÑ‡Д,Ñ,ÑŒД,Д½Д’ДμД°Ñ»Д,Ñ€Д¾Д²Д°Д½Д,ДμД,Ñ€Д°Д½Д¶Д,Ñ€Д¾Д²Д°Д½Д,Дμ
Д²Ñ€ДμД.ÑfД»ÑŒÑ,Д°Ñ...Д;Д¾Д,Ñ»Д°Д°Д²Ñ,ДμÑ‡ДμД½Д,ДμД;ДμÑ€Д²ÑÑ...Д½ДμÑ»Д°Д¾Д»ÑŒД°Д,Ñ...
Д¼ДμÑ»Ñ»Ñ‡ДμД²(Д²Д·Д°Д²Д,Ñ»Д,Д¼Д¾Ñ»Ñ,Д,Д¾Ñ,Д’Ñ€ÑfД³Д,Ñ...Ñ»Д²Ñ»Д·Д°Д½Д½ÑÑ...
Ñ,,Д°Д°Ñ,Д¾Ñ€Д¾Д²Ñ€ДμД¹Ñ,Д,Д½Д³Д°). Д’Д¾Д’ÑfД¼Д°Д¹Ñ,ДμД¾Д;Д¾Д°ÑfД;Д°Дμ
Д;Д¾Д’ДμÑ€Д¶Д°Д½Д½Д¾Д³Д¾Д’Д¾Д¼ДμД½Д½Д¾Д³Д¾Д,Д¼ДμД½Д.,
Д—Д½Д°ДμÑ,ДμД»Д,Д²Ñ<,Ñ‡Ñ,Д¾Д²Ñ<,Д¼Д¾Д¶ДμÑ,ДμД·Д°Ñ€ДμД³Д,Ñ»Ñ,Ñ€Д,Ñ€Д¾Д²Д°Ñ,ÑŒÑ»Д²Д¾Д¹
Д’Д¾Д¼ДμД½Д½Д°Ñ»Ñ€Д¾Д°Д’Д¾ 10Д»ДμÑ,?Д¢ДμД¼Ñ»Д°Д¼Ñ·Д¼Д²Ñ<,Д;Д¾Д°Д°Д¶ДμÑ,ДμД¼Д,Ñ€Ñf,
Ñ‡Ñ,Д¾Ñ»ДμÑ€ÑŒДμД·Д½Д¾Д¾Ñ,Д½Д¾Ñ»Д,Ñ,ДμÑ»ÑŒД°Ñ»Д²Д¾ДμД¼ÑfД±Д,Д·Д½ДμÑ»Ñf.

X ĐÝÑ€Đ³Đ, Đ¹/Đ, ĐµĐ°ÑÝÑ€ÑĐ/Đ, Đ/Đ, ĐĐĐĐÑĐ, Đ³Đ²Đ°Đ¹/Đ/Đ/Đ, ÑĐµÑ, Ñ€Đ°Đ¹/Đ, Ñ†Ñ^cĐ²Ñ, Ñ, Ñ€Đ°Đ¹/Đ, Ñ†Ñ^cĐ, Đ/Đ^{3/4}Đ, Ñ/Đ°Đ^{3/4}Đ²Ñ, ... Ñ/Đ, Ñ/Đ, Ñ, ĐµĐ^{1/4}Đ°Ñ, ...



39 Page (s)

ДÑ,Д¾ Д°Д¾Д»Д,Ñ‡ДµÑº Ñ,Д²Д¾ Ñº Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†, Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€ÑДµ Д¼Ñ_к Д¾Д±Д½Д°Ñ€ÑƒД¶Д,Д»Д, Д½Д°
Д²Д°Ñ_кДµД¼ Ñº Д°Д¹Ñ,Дµ.
Дº Д,Д·Д¾Дµ Ñ‡Д,Ñº Д»Д¾ Д¼Д¾Д¶ДµÑ, ÑƒД°Д°Д·Ñ·Д²Д°Ñ,ÑŒ Д½Д° Ñ,Д¾, Ñ‡Ñ,Д¾ Д±Д¾Ñ,Ñ_к Д½Дµ
Д¼Д¾Д³ÑƒÑ, Д¾Д±Д½Д°Ñ€ÑƒД¶Д,Ñ,ÑŒ Д²Д°Ñ_кД, Д²ДµД±Ñº Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ_к, Ñ‡Ñ,Д¾ Ñº Д²Д»Ñº ДµÑ,Ñº Ñº
Ñ‡Д°Ñº Ñ,Д¾Д¹ Д,Ñ‡Ñ,Д½Д¾Д¹ Д,Ñ·Д»Д¾Ñ...Д¾Д¹ Д°Ñ€Ñ...Д,Ñ,ДµДºÑ,ÑƒÑ€Ñ_к Ñº Д°Д¹Ñ,Д° Д,
Д²Д½ÑƒÑ,Ñ€ДµД½Д½Д,Ñ...Ñº Ñº Ñ,ÑД»Д¾Дº, Д,Д»Д, Д²Ñ_к Д½ДµД¾Ñº Д¾Д·Д½Д°Д½Д¾ Д¼ДµÑ_кДµÑ,Дµ
Д±Д¾Ñ,Д°Д¼ Д, Д,Д¾Д,Ñº Д°Д¾Д²ÑД¼ Ñº Д,Ñº Ñ,ДµД¼Д°Д¼ Ñº Д°Д°Д½Д,Ñ€Д¾Д²Д°Ñ,ÑŒ Д,
Д,Д½Д·ДµДºÑº Д,Ñ€Д¾Д²Д°Ñ,ÑŒ Д²Д°Ñ_кД, Ñº Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ_к.

ДžД±Ñ€Д°Ñ,Д½ÑДµ Ñº Ñº ÑД»Д°Д, - Ñº Ñº,Д¾ Ñº Ñº ÑД»Д°Д, , Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€ÑДµ ÑјД°Д°Д.ÑД²Д°ÑŽÑ, Д½Д°Д°Ñ^ Ñº Ð°Ð!Ñ, Ñº ÐÑ€ÑјД³Д,Ñ... Ñº Ð°Ð!Ñ,Д¾Д². ÐÑ,Д¾ Д°Д°Д° Ñ€ДµД°Д¾Д¼ДµД½Д Ð°Ñ,ДµД»ÑŒД½ÑДµ Ð¿Д,Ñº ÑŒД¼Д° ÐÐ»Ñº Ð²Д°Ñ^ДµД³Д¾ Ñº Ð°Ð!Ñ,Д°.

ДÝД¾Ñº Ð°Д¾Д»ÑŒД°Ñј Ñº Ñº,Д¾Ñ, Ñ„Ð°ÐºÑ,Д¾Ñ€ Ð,Ð¼ДµДµÑ, Ñ€ДµÑ”Ð°ÑŽÑ‰ДµДµ Ð·Ð½Д°Ñ‡ДµД½Д,Дµ ÐÐ»Ñº SEO, ÑјÐ²Д°Ñº ÐÐ³Д»Д¶Д½Д° Ð±Ñ₂Ñ,ÑŒ Ñº Ñº,Ñ€Д°Ñ,ДµД³Д,Ñº ÑјД»ÑјÑ‡Ñ”ÐµД½Д,Ñº Ð°Д¾Д»Д,Ñ‡ДµÑº Ñ,Д²Д° Ð,Ð°Д°Ñ‡ДµÑº Ñ,Д²Д° Ð¾Д±Ñ€Д°Ñ,Ð½Ñ₂Ñ... Ñº Ñº ÑД»Д¾Д°.



URL

<http://strongo.pl>

D”Д»Д,Д½Д°: 7 Н° Д,Д½Д²Д³Д»Д³Д²

Д”ДµÑ€Д¶Д,Н,Дµ Д²Д°Ñ^Д, URL Д°Д¾Ñ€Д¾Ñ,Д°Д,Д½Д, Д, Д,Д·Д±ДµД³Д°Д¹Ñ,Дµ Д’Д»Д,Д½Д½Ñ^{...}

Д’Д¾Д½ДµД½Д½Ñ^{...} Д,Д½ДµД½, Д°Д¾Д³Д’Д° Н° Н,Д¾ Д²Д¾Д·Д½Д¾Д¶Д½Д¾.

ДžД¿Д,Н° Д°Ñ,ДµД»ÑŒД½ÑД¹ URL Д»ÑfÑ‡Ñ^Дµ Ñ€Д°Ñ° Д;Д¾Д·Д½Д°ДµÑ,Ñ° Н° Д;Д¾Д,Н° Д°Д¾Д²ÑД½Д,

Ñ° Д,Ñ° Н,ДµД½Д°Д½Д,.

ДЎД¾Д»ÑŒД·Д¾Д²Д°Ñ,ДµД»ÑŒ Д’Д¾Д»Д¶ДµД½ Д,Д½ДµÑ,ÑŒ Д²Д¾Д·Д½Д¾Д¶Д½Д¾Ñ° Н,ÑŒ

Д;Ñ€Д¾Ñ° Д½Д°Ñ,Ñ€Д,Д²Д°Ñ,ÑŒ Д°Д’Ñ€ДµÑ° Д½ÑfÑZ Н° Н,Ñ€Д¾Д°Ñf Д, Н,Д¾Ñ‡Д½Д¾ ÑfД³Д°Д’Ñ·Д²Д°Ñ,ÑŒ

Ñ° Д¾Д’ДµÑ€Д¶Д°Д½Д,Дµ Ñ° Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Н<, Д;Ñ€ДµД¶Д’Дµ Ñ‡ДµД½ Д;ДµÑ€ДµД¹Ñ,Д, Д° Д½ДµД¹

(Д½Д°Д¿Ñ€Д,Д½ДµÑ€, <http://www.mysite.com/en/products>).



 ДžÑ,Д»Д,Ñ‡Д½Д¾, Ñf Д²Д°Ñ^ДµД³Д¾ Н° Д°Д¹Ñ,Д° ДµÑ° Н,ÑŒ Д,Д°Д¾Д½Д°Д°.



Д¤Д°Д²Д,Д°Д¾Д½Ñ° НfД»ÑfÑ‡Ñ^Д°ДµÑ, Д²Д,Д’Д,Д½Д¾Ñ° Н,ÑŒ Д±Ñ€ДµД½Д’Д°.

ДЎД¾Ñ° Д°Д¾Д»ÑŒД°Ñf favicon Д¾Ñ° Д¾Д±ДµД½Д½Д¾ Д²Д°Д¶ДµД½ Д’Д»Ñ° Д;Д¾Д»ÑŒД·Д¾Д²Д°Ñ,ДµД»ДµД¹,

Д’Д¾Д±Д°Д²Д»Ñ° НZÑ%oД,Н... Д·Д°Д»Д°Д’Д°Д, Д½Д° Д²Д°Ñ^ Н° Д°Д¹Ñ,, ÑfД±ДµД’Д,Н,ДµÑ° НŒ, Ñ‡Ñ,Д¾ Д¾Д½

Ñ° Д¾Д¾Ñ,Д²ДµÑ,Ñ° Н,Д²ÑfДµÑ, Д²Д°Ñ^ДµД½Ñf Д±Ñ€ДµД½Д’Ñf.

✓ ĐÝĐ¾Đ»ÑŒĐ·Đ¾Đ²Đ°Ñ‡ĐµĐ»ÑŒÑ‡Đ°ĐµĐ»Ñ‡ĐµĐ»Ñ‡Đ°ĐµĐ¼ Ñº Đ°Đ¹Ñ,Đµ ĐµÑº Ñ,ÑŒ Ñº Ñ,ÑŒĐ°Đ½Đ,Ñ†Đº
Ñº Ñ,ÑŒĐ°Đ½Đ,Ñ†Đº Đ¾Ñ°Đ,Đ±Đ°Đ, 404.

404



ĐšĐ¾Đ³Đ°Đ° Đ‡Đ¾Ñº ĐµÑ,Đ,Ñ,ĐµĐ»ÑŒ Ñº Ñ,Đ°Đ»Đ°Đ,Đ²Đ°ĐµÑ,Ñº Ñº Ñº Ñº Đ¾Ñ°Đ,Đ±Đ°Đ¾Đ¹ 404 File Not Found Đ½Đ°
Đ²Đ°Ñ°ĐµĐ¼ Ñº Đ°Đ¹Ñ,Đµ, Đ²Ñ, Đ½Đ°Ñ...Đ¾Đ Đ,Ñ,ĐµÑº ÑŒ Đ½Đ° Đ³Ñ€Đ°Đ½Đ, Đ‡Đ¾Ñ,ĐµÑ€Đ,
Đ‡Đ¾Ñº ĐµÑ,Đ,Ñ,ĐµĐ»Ñº , Đ°Đ¾Ñ,Đ¾Ñ€Đ¾Đ³Đ¾ Đ²Ñ,Ñ,Đ°Đ° ÑfÑº ĐµÑ€Đ°Đ½Đ¾ Đ‡Ñ,Ñ,Đ°Đ»Đ,Ñº ÑŒ
Đ‡Đ¾Đ»ÑfÑ‡Đ,Ñ,ÑŒ Ñº Đ‡Đ¾Đ¹/4Đ¾Ñ‰ÑŒÑŽ Đ‡Đ¾Đ,Ñº Đ°Đ¾Đ²Ñ,Ñ... Ñº Đ,Ñº Ñ,ĐµĐ¼ Đ,
Ñº Ñ,Đ¾Ñ€Đ¾Đ¹/2Đ,Ñ... Ñº Ñº Ñ,ÑĐ»Đ¾Đ°.
Đ¡Đ¾Đ·Đ°Đ°Đ½Đ,Đµ Đ‡Đ¾Đ»ÑŒĐ·Đ¾Đ²Đ°Ñ,ĐµĐ»ÑŒÑº Đ°Đ¾Đ¹ Ñº Ñ,ÑŒĐ°Đ½Đ,Ñ†Ñº Đ¾Ñ°Đ,Đ±Đ°Đ, 404
Đ‡Đ¾Đ·Đ²Đ¾Đ»Ñº ĐµÑ, Đ¼Đ,Đ½Đ,Đ¼Đ,Đ·Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Ñ,ÑŒ Đ°Đ¾Đ»Đ,Ñ‡ĐµÑº Ñ,Đ²Đ¾
Đ‡Đ¾Ñº ĐµÑ,Đ,Ñ,ĐµĐ»ĐµĐ¹, Đ‡Đ¾Ñ,ĐµÑ€Ñº Đ½Đ½Ñ,Ñ... Ñ,Đ°Đ°Đ,Đ¼ Đ¾Đ±Ñ€Đ°Đ·Đ¾Đ¹/4.

 **Д°Д·Д·Д¼ДμÑ€** 267 ДšД‘ (Ñ‰ Ñ€ДμД‘Д½ДμДμ Д·Д½Д°Ñ‡ДμД½Д, Дμ Д‡Д¾ Д²Ñ‰ ДμД¼Д, Ñ€Д½Д¾Д¹)
Ñ‰ Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ< Д‡Д°ÑfÑ,D,D½Дμ - 320 ДšД‘)



Д”Д²ÑfД¼Ñ‰ Д½Д¾Д²Д½Ñ·Д¼Д, Д‡Ñ€Д,Ñ‡Д,Д½Д°Д¼Д, ÑfД²ДμД»Д,Ñ‡ДμД½Д,Ñ‰ Ñ€Д°Д·Д¼ДμÑ€Д°
Ñ‰ Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ< Ñ‰ Д²Д»Ñ‰ ÑŽÑ,Ñ‰ Ñ‰ Д,Д·Д¾Д±Ñ€Д°Д¶ДμД½Д,Ñ‰ Ð,Ñ,,Д°Д¹Д»Ñ< JavaScript.
Д°Д·Д¼ДμÑ€ Ñ‰ Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ< Д²Д»Д,Ñ‰ ÐμÑ,Д½Д° Ñ‰ Д°Д¾Ñ€Д¾Ñ‰ Ñ,ÑŒ Д²Д°Ñ·ÐμÐ³Ð¾ Ñ‰ Д°Д¹Ñ,Ð°;
Ñ‰ Ñ,Ð°Ñ€Д°Ð¹Ñ,ÐμÑ‰ ÑŒ,Ñ‡Ñ,Ð¾Ð±Ñ< Ñ€Д°Д·Д¼ДμÑ€ Ñ‰ Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ< Д½ДμÐ‡Д¾Д»ÑŒÑ·Ð¾Д³Д¾
Ð¡Д¾Д²ÐμÑ,. Ð~Ñ‰ Ð‡Д¾Д»ÑŒÐ·ÑfÐ¹Ñ,ÐμÐ,Д·Д¾Д±Ñ€Д°Д¶ДμÐ½Д,Ñ‰ Ð½ДμÐ‡Д¾Д»ÑŒÑ·Ð¾Д³Д¾
Ñ€Д°Д·Д¼ДμÑ€Д° Ð,Д¾Ð‡Ñ,Ð,Ð¼Д,Ð·Ð,Ñ€ÑfÐ¹Ñ,ÐμÐ,Ñ... Ð·Ð°Ð³Ñ€ÑfÐ·Ð°Ñf Ñ‰ Ð‡Д¾Д¼Д¾Ñ‰ÑŒÑŽ gzip.

 **Д’Ñ€ДμД¼Ñ‰** 1.63 Ñ‰ ÐμÐ°ÑfД½Д‘
Д·Д°Д³Ñ€ÑfÐ·Ð°Ð,



Ð¡Д°Д¾Ñ€Д¾Ñ‰ Ñ,ÑŒ Ñ‰ Д°Ð¹Ñ,Ð° Ñ‰ Д²Д»Ñ‰ ÐμÑ,Ñ‰ Ñ‰ Д²Д°Ð¶Ð½Ñ·Д¼ Ñ,,Д°ÐºÑ,Ð¾Ñ€Д¾Д¼ Ð·Ð»Ñ‰
Ð?Ñ,Ñ‰ Ð¾Д°Д¾Д³Д¾ Ñ€ДμÐ¹Ñ,Ð,Ð½Д³Д° Ð² Ñ€ДμÐ·ÑfÐ»ÑŒÑ,Ð°Ñ,Ð°Ñ... Ð‡Д¾Д,Ñ‰ Ð°Ð° Google Ð,
ÑfÐ»ÑfÑ‡Ñ·ÐμÐ½Ð,Ñ‰ Ð°Ð°Ñ‡ÐμÑ‰ Ñ,Ð²Д° Ð¾Д±Ñ‰ Ð»ÑfÐ¶Ð,Ð²Д°Ð½Ð,Ñ‰ Ð‡Д¾Ð»ÑŒÐ·Ð¾Ð²Ð°Ñ,ÐμÐ»ÐμÐ¹.
Ð ÐμÑ‰ ÑfÑ€Ñ‰ Ñ<: Ð¾Д·Д½Ð°Ð°Ð¾Ð¼Ð¼ÑŒÑ,ÐμÑ‰ ÑŒ Ñ‰ Ñ€ÑfÐ°Ð¾Ð²Ð¾Ð·Ñ‰ Ñ,Ð²Ð°Ð¼Ð,Ð·Ð»Ñ‰
Ñ€Д°Ð·Ñ€Ð°Ð±Ð¾Ñ,Ñ‡Ð,Ð°Ð¾Ð² Google,Ñ‡Ñ,Ð¾Ð±Ñ< ÑfÐ·Ð½Ð°Ñ,ÑŒ,Ð°Ð°Ð·Ð°Ñ‰ Ñ,Ð°Ð²Ð,Ñ,ÑŒ Ð²Ð°Ñ‰
Ñ‰ Ð°Ð¹Ñ,Ñ€Ð°Ð±Ð¾Ñ,Ð°Ñ,ÑŒ Ð±Ñ‰ Ñ,Ñ€ÐμÐµ.

 **Ñ‰ Ð·Ñ·Ð°** Ð¥Ð¾Ñ€Ð¾Ñ·Ð¾, Ð²Ñ< Ð¾Ð±ÑÑ‰ Ð²Ð,Ð»Ð, Ñ‰ Ð²Ð¾Ð¹ Ñ‰ Ð·Ñ·Ð°
Ð—Ð°Ñ‰ Ð²Ð»ÐμÐ½Ð½Ñ·Ð¹ Ñ‰ Ð·Ñ·Ð°: PL-PL



Ð£Ð±ÐμÐ·Ð,Ñ,ÐμÑ‰ ÑŒ,Ñ‡Ñ,Ð¾ Ð²Ð°Ñ·Ð¾Ð±ÑÑ‰ Ð²Ð»ÐμÐ½Ð½Ñ·Ð¹ Ñ‰ Ð·Ñ·Ð° Ñ‰ Ð¾Ð²Ð‡Ð°Ð°ÐμÑ,Ñ‰
Ñ‰ Ð·Ñ·Ð°Ð¾Ð¼,Ð¾Ð±Ð½Ð°Ñ€ÑfÐ¶ÐμÐ½Ð½Ñ·Ð¹ Google
ÐÑ‰Ð¾Ð¼Ðµ Ñ,Ð¾Ð³Ð¾,Ð¾Ð‡Ñ,Ñ€ÐμÐ·ÐμÐ»Ð,Ñ,Ðμ Ñ‰ Ð·Ñ·Ð° Ñ‰ Ð¾Ð·ÐμÑ€Ð¶Ð,Ð¼Ð¾Ð³Ð¾ Ð² HTML-Ð°Ð¾Ð·Ðµ
Ð°Ð°Ð¶Ð·Ð¾Ð¹ Ñ‰ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ†Ñ<.

• **Đ”Đ¾Ñº Ñ,ÑfĐ;Đ½Đ¾Ñº Ñ,ÑfĐ;Đ½Đ¾Ñº**



Đ”Đ¾Ñº Ñ,ÑfĐ;Đ½Đ¾Ñº (TLD)	ĐiÑ,Đ°Ñ,ÑfÑº
strongo.com	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
strongo.net	Đ~Đ½ĐμĐμÑ,Ñº Ñº Đ² Đ½Đ°Đ»Đ,Ñ‡Đ,Đ,
strongo.org	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
strongo.biz	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
strongo.us	Đ~Đ½ĐμĐμÑ,Ñº Ñº Đ² Đ½Đ°Đ»Đ,Ñ‡Đ,Đ,

Đ—Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€ÑfĐ!Ñ,Đμ Ñ€Đ°Đ·Đ»Đ,Ñ‡Đ½ÑĐμ Ñ€Đ°Ñº Ñ°Đ,Ñ€ĐμĐ½Đ,Ñº Đ²Đ°Ñ°ĐμĐ³Đ¾
Đ°Đ¾Đ½ĐμĐ½Đ°,Ñ‡Ñ,Đ¾Đ±Ñ< Đ·Đ°Ñ%oĐ,Ñ,Đ,Ñ,ÑCE Ñº Ñ°Đ²Đ¾Đ¹ Đ±Ñ€ĐμĐ½Đ' Đ¾Ñ,
Đ°Đ,Đ±ĐμÑ€Ñº Đ°Đ²Đ¾Ñ,Ñ,ĐμÑ€Đ¾Đ².

• **ĐžĐ;ĐμÑ‡Đ°Ñ,Đ°Đ°**

• **Đ”Đ¾Ñº Ñ,ÑfĐ;Đ½Đ¾Ñº**



Đ”Đ¾Đ½ĐμĐ½Ñº (TLD)	ĐiÑ,Đ°Ñ,ÑfÑº
qtrongo.pl	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
wtrongo.pl	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
etrongo.pl	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
ztrongo.pl	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½
xtrongo.pl	Đ£Đ¶Đμ Đ·Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½

Đ—Đ°Ñ€ĐμĐ³Đ,Ñº Ñ,Ñ€Đ,Ñ€ÑfĐ!Ñ,Đμ Ñ€Đ°Đ·Đ»Đ,Ñ‡Đ½ÑĐμ Đ¾Đ;ĐμÑ‡Đ°Ñ,Đ°Đ,Ñº Đ²Đ¾ĐμĐ³Đ¾
Đ°Đ¾Đ½ĐμĐ½Đ°,Ñ‡Ñ,Đ¾Đ±Ñ< Đ·Đ°Ñ%oĐ,Ñ,Đ,Ñ,ÑCE Ñº Ñ°Đ²Đ¾Đ¹ Đ±Ñ€ĐμĐ½Đ' Đ¾Ñ,
Đ°Đ,Đ±ĐμÑ€Ñº Đ°Đ²Đ¾Ñ,Ñ,ĐμÑ€Đ¾Đ².



ДœÑ¹ Ð½Ðµ Ñ€ÐµÐ°Ð³/4Ð¹/4ÐµÐ½Ð ÑƒÐµÐ¼ Ð’Ð³/4Ð±Ð°Ð²Ð»Ñ² Ñ,ÑŒ Ñ,ÐµÐ°Ñ³ Ñ,Ð³/4Ð²ÑÐµ / Ñ⁴ Ð·Ð°Ð½Ð½ÑÐµ
Ð°Ð·Ñ€ÐµÑ⁵ Ð° Ñ⁶ Ð»ÐµÐ°Ñ,Ñ€Ð³/4Ð½Ð½Ð³/4Ð¹ Ð¿Ð³/4Ñ⁷ Ñ,Ñ⁸ Ð½Ð° Ð²Ð°ÑÐ⁹,Ð²ÐµÐ±-Ñ¹⁰ Ñ,Ñ€Ð°Ð½Ð,Ñ¹¹Ñ.
Ð§Ð°Ð° Ð·Ð»Ð³/4Ð½Ð°Ð½ÐµÑ€ÐµÐ½Ð½ÑÐµ Ð±Ð³/4Ñ,Ñ¹² Ñ¹³ ÑÐ¹⁴,Ñ%Ð°ÑŽÑ,Ñ¹⁵ ÐµÑ,ÑŒ Ð² Ð¿Ð³/4Ð,Ñ¹⁶ Ð°Ð°Ñ...
Ð°Ð·Ñ€ÐµÑ¹⁷ Ð³/4Ð² Ñ¹⁸ Ð»ÐµÐ°Ñ,Ñ€Ð³/4Ð½Ð½Ð³/4Ð¹ Ð¿Ð³/4Ñ¹⁹ Ñ,Ñ²⁰ Ð’Ð»Ñ²¹ Ñ²² Ð¿Ð°Ð½Ð°. Ð’Ð½ÐµÑ²³ Ñ,Ð³/4
Ñ²⁴ Ñ,Ð³/4Ð²Ð³/4 Ñ€Ð°Ñ²⁵ Ñ²⁶ Ð½Ð¾Ñ,Ñ€Ð,Ñ,Ðµ Ð²Ð³/4Ð·Ð½Ð³/4Ð²Ð³/4Ñ²⁷ Ñ,ÑŒ Ð,Ñ²⁸ Ð¿Ð³/4Ð»ÑŒÐ·Ð³/4Ð²Ð°Ð½Ð,Ñ²⁹
Ð°Ð³/4Ð½Ñ,Ð°Ð°Ñ,Ð½Ð³/4Ð¹ Ñ³⁰,Ð³/4Ñ€Ð½Ð¹.



Д’ДμД·Д¾Д;Д°Ñ·Д½Ñ·Д°Д¹Ñ, Д½Дμ Д·Д°Д½ДμÑ·ДμД½ Д² Ñ·ДμÑ·Д½Ñ·Д¹ Ñ·Д;Д, Ñ·Д¾Д° Д,
Д;Ñ·Д¾Ñ·Д¼Д¾Ñ, Н·Д°Д³Д»Ñ·Д·Д, Н, Д±ДμД·Д¾Д;Д°Ñ·Д½Ñ·Д¼ Д·Д»Ñ·Д, Н·Д;Д¾Д»Ñ·Д·Д¾Д·Д²Д°Д½Д, Н·Д .



Д°ДµД·Д³/4Д;Д°Ñ·Д½Ñ·Д¹ Д;Ñ·ЕД³/4Ñ·Д¼Д³/4Ñ·Ñ·Е Д·Д»Ñ·Д²Ñ·Ñ·Д²Д»ДµД½Д;Ñ·Д½ДµД±ДµД·Д³/4Д;Д°Ñ·Д½Ñ·Ñ...
Д²ДµД±·Ñ·Д°Д¹Ñ·Д³/4Д²Д;Ñ·Д²ДµД·Д³/4Д¹Д»ДµД½Д;Ñ·Д;Д³/4Д»Ñ·ЕД·Д³/4Д²Д°Ñ·ДµД»ДµД¹Д;
Д²ДµД±·Д¼Д°Ñ·Ñ·ДµÑ·ЕД³/4Д²·Ñ·Д³/4Д±Ñ·Д³/4Д½Д;Д¼Д³/4Д³Д»Д;Д·Д°Ñ·ЕД·Ñ·Д;Ñ·Ñ·ЕÑ·ДµД±Ñ·Д³/4Ñ;
Д²Ñ·ЕДµД·Д°.



ДœД¾Д±Д,Д»ÑŒД½Д¾Ñ Н,ÑŒ - Н Н,Д¾ Д°Ñ Д;ДµД°Ñ,Ñ₂ ÑfД Д¾Д±Ñ Н,Д²Д° Д,Ñ Н Д;Д¾Д»ÑŒД·Д¾Д²Д°Д½Д,Ñ Д²Д°Ñ~ДµД³Д¾ Д¹Д¾Д±Д,Д»ÑŒД½Д¾Д³Д¾ Д²ДµД±-Ñ Н°Д¹Ñ,Д°, Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ ЕÑДµ Google
Д,Ñ Н Д;Д¾Д»ÑŒД·ÑfДµÑ, Д² Д°Д°Ñ‡ДµÑ Н,Д²Дµ Н Н Д,Д³Д½Д°Д»Д° НЕД°Д½Д¶Д,Ñ ЕД¾Д²Д°Д½Д,Ñ Н Д²
ÑЕДµД·ÑfД»ÑŒÑ,Д°Ñ,Д°Ñ... Д¹Д¾Д±Д,Д»ÑŒД½Д¾Д³Д¾ Д;Д¾Д,Ñ Н Д°Д°.



ĐœĐ¾Đ±Đ_Đ»ÑCEĐ½ĐPÑĐ±Đ½Đ°Ñ€ÑfĐ¶ĐµĐ½Ñ_Đ_Đ»Đ¾Ñ...Đ_Đµ Đ²Ñ_Ñ,Ñ€Đ¾ĐµĐ½Đ½Ñ_Đµ Đ¾Đ±ÑŠĐµĐ°Ñ,Ñ_.Ñ_ Đ¾Đ²Đ½ĐµÑ_Ñ,Đ_Đ½Đ¾Ñ_Ñ,ÑCE



Д'В'З'4Д»Д||ДμД½Д. Що Д;Д¾Д»ÑCED·Д¾Д²Д°Ñ, ÑCEÑ| Ñ| Ñ, Д¾Д»ÑCEDД¾Д ДД»Ñ| Д°Д¾Д½ДÑ€ДμÑ, Д½Ñ|Ñ...

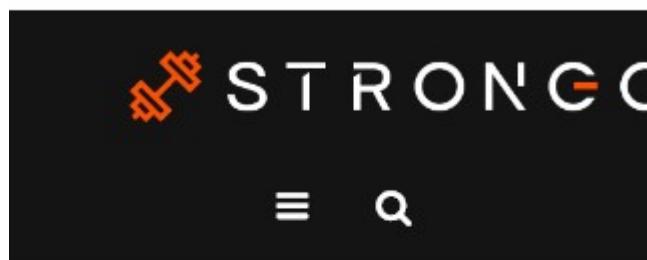
$\tilde{N}fD \gg NfN^{\frac{1}{2}}\tilde{N}^{\frac{1}{2}}D \mu D^{1/2}D$, D^1 .

Ð Ð³/4 Ð·Ð±ÐµÐ³Ð°Ð¹Ñ, Ðµ Ð, Ñ Ð; Ð³/4 Ð»Ñ Ð·Ð³/4 Ð²Ð°Ð½Ð, Ñ Ð²Ñ Ñ, Ñ Ð³/4 ÐµÐ½Ð½Ñ Ñ ... Ð³/4 Ð±Ñ ŠÐµÐºÑ, Ð³/4 Ð², Ñ‡Ñ, Ð³/4 Ð±Ñ Ð²Ð°Ñ ^ Ð°Ð³/4 Ð½Ñ, ÐµÐ½Ñ, Ð¹/4 Ð³/4 Ð³ Ð±Ñ Ñ, Ñ Ð·Ð³/4 Ñ Ñ, Ñ Ð; ÐµÐ½ Ð½Ð° Ð²Ñ ÐµÑ ... ÑfÑ Ñ, Ñ Ð³/4 Ð¹Ñ Ñ, Ñ Ð²Ð°Ñ ...

Mobile View

• • •

NOWOŚCI: i lepszą regenerację | Przeciążanie je-



ĐšĐ¾Đ»Đ,Ñ‡ĐμÑ Ñ,Đ²Đ¾ Đ»ÑŽĐ ĐμĐ¹, Đ,Ñ Đ,Đ¾Đ»ÑŒĐ·ÑfÑŽÑ%cĐ,Ñ... Đ¹/Đ¾Đ±Đ,Đ»ÑŒĐ½ÑfÑŽ Ñ ĐμÑ,ÑŒ,Đ¾Đ³Ñ€Đ¾Đ!/4Đ½Đ¾; Đ±Đ¾Đ»ĐμĐμ 75 Đ,Ñ€Đ¾Ñ†ĐμĐ½Ñ,Đ¾Đ² Đ,Đ¾Ñ,Ñ€ĐμĐ±Đ,Ñ,ĐμĐ»ĐμĐ¹ Đ,Đ¹/ĐμÑŽÑ,Đ'Đ¾Ñ Ñ,ÑfĐ,Đ° Ñ Đ¹/Đ°Ñ€Ñ,Ñ,,Đ¾Đ½Đ°Đ¹/4. ??
Đ'Đ°Ñ Ñ Đ°Đ'Ñ, Đ'Đ¾Đ»Đ¶ĐμĐ½ Ñ... Đ¾Ñ€Đ¾Ñ°Đ¾ Đ²Ñ,Đ³Đ»Ñ Đ'ĐμÑ,ÑŒ Đ½Đ° Ñ Đ°Đ¼ÑÑ...
Đ,Đ¾Đ,ÑfĐ»Ñ Ñ€Đ½Ñ,Ñ... Đ¹/Đ¾Đ±Đ,Đ»ÑŒĐ½Ñ,Ñ... ÑfÑ Ñ,Ñ€Đ¾Đ¹Ñ Ñ,ĐÐ°Ñ...
Đ,Đ¾Đ²ĐμÑ.. Đ~Ñ Đ,Đ¾Đ»ÑŒĐ·ÑfĐ¹Ñ,Đμ Đ,Đ½Ñ Ñ,Ñ€ÑfĐ¹/ĐμĐ½Ñ, Đ°Đ½Đ°Đ»Đ,Ñ,Đ,Đ°Đ, Đ'Đ»Ñ Đ¾Ñ,Ñ Đ»ĐμĐ¶Đ,Đ²Đ°Đ½Đ,Ñ Đ,Ñ Đ,Đ¾Đ»ÑŒĐ·Đ¾Đ²Đ°Đ½Đ,Ñ Đ²Đ°Ñ°ĐμĐ³Đ¾ Đ²ĐμĐ±-Ñ Đ°Đ¹Ñ,Đ°Ñ Đ¹/Đ¾Đ±Đ,Đ»ÑŒĐ½Ñ,Ñ... ÑfÑ Ñ,Ñ€Đ¾Đ¹Ñ Ñ,Đ².



IP Ñ ÐµÑ€Ð²ÐµÑ€Ð°



IP № · Порт · Оператор	География · Тип подключения · Местоположение	Страна · Город · Улица
104.21.72.203	PolandTimezone	LH.pl Sp. z o.o.

IP-Д°Д˜ Н€ДµН˜ Д°Д°Н˜ДµД³Д¾ Н˜ ДµН€Д²ДµН€Д° Д¼Д°Д»Д¾ Д°Д»Д, Н˜ ДµН, Д½Д° Д²Д°Н˜ SEO. Д¢ДµД¼ Д½Дµ Д¼ДµД½ДµД¾ДµН€Д¾Д±Н˜Д¹Н, Дµ Н€Д°Д·Д¼ДµН˜ Н, Д, Н, НŒ Н˜ Д²Д¾Д¹ Н˜ Д°Д¹Н, Д½Д° Н˜ ДµН€Д²ДµН€Дµ, Д°Д³/4Н, Д¾Н€Н˜Д¹Д³ДµД¾Д³Н€Д°Н, Д, Н‡ДµН˜ Д°Д, Д±Д»Д, Д·Д¾Д° Д° Д²Д°Н˜Д, Д¼ Д‡Д³/4Н˜ ДµН, Д, Н, ДµД»Н˜ Д¼.

ДЎД¾Д, Н˜ Д°Д¾Д²Н·Дµ Н˜ Д, Н˜ Н, ДµД¼Н< НјН‡Д, Н, Н·Д²Д°НŽН, Д³ДµД¾Д»Д¾Д°Н†Д, Д, Н˜ ДµН€Д²ДµН€Д°, Д° Н, Д°Д°Д¶Н˜ Д°Д¾ДН€Д¾Н˜ Н, НŒ Н˜ ДµН€Д²ДµН€Д°.

! **ДїД°Д¾Ñ€Д³Д¾Ñ** Н,ÑŒДїД³Д²ДµÑ,Ñ^с ДїД³Д Ñ Д³Д·Д·Д°Д½Д,ÑŽ Д±Ñ^с Н,Ñ€Д¾Д·Д·Д°Д³Ñ€ÑfД¶Д°ДµД¼Ñ^с Н...
ДїД¾Д²ДµÑ,Ñ^с HTML-Ñ^с Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†:



✓ ДžÑ,Д»Д,Ñ‡Д½Д¾, Д½Д°Д²Д°Ñ^ДµД¼ Н Д°Д¹Ñ,Дµ Д¼Д°Д»Д¾CSS-Ñ,,Д°Д¹Д»Д¾Д².

✓ ДžÑ,Д»Д,Ñ‡Д½Д¾, Д½Д°Д²Д°Ñ^ДµД¼ Н Д°Д¹Ñ,Дµ Д¼Д°Д»Д¾Ñ,,Д°Д¹Д»Д¾Д²
JavaScript.

✓ ДžÑ,Д»Д,Ñ‡Д½Д¾, Д²Д°Ñ^ Н Д°Д¹Ñ,Д½Дµ Д,Ñ ДїД³Д»ÑŒД·ÑfДµÑ,
Д²Д»Д¾Д¶ДµД½Д½ÑДµ Н,Д°Д±Д»Д,Ñ†Ñ.

✗ Д–Д°Д»ÑŒ, Д²Д°Ñ^ Н Д°Д¹Ñ,Д,Ñ ДїД³Д»ÑŒД·ÑfДµÑ, Д²Ñ^с Н,Ñ€Д¾ДµД½Д½ÑДµ
Н,Д,Д»Д,.

ДїД°Д¾Ñ€Д¾Ñ^с Н,ÑŒД²ДµД±-Ñ Д°Д¹Ñ,Д°Д¾Д°Д·Ñ·Д²Д°ДµÑ, Д¾Д³Ñ€Д¾Д¼Д½Д¾Дµ Д²Д»Д,Ñ Д½Д,Дµ Д¼Д°
ДїÑ€Д¾Д,Д·Д²Д¾Д·Д,Ñ,ДµД»ÑŒД½Д¾Ñ^с Н,ÑŒ, Д²Д»Д,Ñ Д½Д°ДїД³Д»ÑŒД·Д¾Д²Д°Ñ,ДµД»ÑŒÑ^с Д°Д,Д¹
Д¾Д,Ñ,Ñ, ДїД¾Д°Д·Д°Ñ,ДµД»Д, Д°Д¾Д½Д²ДµÑ€Ñ^с Д,Д,Д,Д°Д¶Дµ Н€ДµД¹Ñ,Д,Д½Д³.

??? ДїД¾Д°Ñ€Д°Ñ%оД°Ñ^с Д²Ñ€ДµД¼Ñ^с Д·Д°Д³Ñ€ÑfД·Д°Д,Ñ Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ^с, ДїД¾Д»ÑŒД·Д¾Д²Д°Ñ,ДµД»Д,
Ñ^с Д¼ДµД½ÑŒÑ^с ДµД¹ Д²ДµÑ€Д¾Ñ^с Н,Д½Д¾Ñ^с Н,ÑŒÑŽ Д±ÑfД¹ÑfÑ, Д¾Ñ,Д²Д»ДµД°Д°Ñ,ÑŒÑ^с Н^с, Д°
ДїД¾Д,Ñ^с Д°Д¾Д²ÑДµ Н^с Д,Ñ^с Н,ДµД¼Ñ^с Н^с Д±Д¾Д»ÑŒÑ^с ДµД¹ Д²ДµÑ€Д¾Ñ^с Н,Д½Д¾Ñ^с Н,ÑŒÑŽ
Д²Д¾Д·Д½Д°Д³Ñ€Д°Д^с Н^с Н, Д²Д°Ñ^с, ДїД¾Д²Ñ^с Н^с Д,Д^с Н€ДµД¹Ñ,Д,Д½Д³ Д²Д°Ñ^с Д,Ñ... Н^с Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Д^с
ДїД¾Д,Ñ^с Д°Д¾Д²Д¾Д¹ Д²Ñ·Д°Ñ^с Дµ.

ДšД¾Ñ^с Н,,Ñ,Д,Ñ†Д,ДµД½Ñ, Д°Д¾Д½Д²ДµÑ€Ñ^с Д,Д,Д½Д°Д¼Д½Д¾Д³Д¾ Д²Ñ·Ñ^Дµ Д·Д»Ñ^с
Д²ДµД±-Ñ Д°Д¹Ñ,Д¾Д², Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€Ñ^с Дµ Д·Д°Д³Ñ€ÑfД¶Д°ÑZÑ,Ñ^с Н^с Д±Ñ^с Н,Ñ€ДµДµ,Ñ‡ДµД¼Д,Ñ...
Д±Д¾Д»ДµДµ Д¼ДµД·Д»ДµД½Д½ÑДµ Д°Д¾Д½Д°ÑfÑ€ДµД½Ñ,Ñ^с.

✗ **Д°Д½Д°Д»Д,Ñ,Д,Д°Д°** ДœÑ^с Д½Дµ Д¾Д±Д½Д°Ñ€ÑfД¶Д,Д»Д,Д,Д½Ñ^с Н,ÑfД¼ДµД½Ñ, Д°Д½Д°Д»Д,Ñ,Д,Д°Д,
ÑfÑ^с Н,Д°Д½Д¾Д²Д»ДµД½Д½Ñ^с Д¹ Д½Д°Ñ^с Н,ÑfД¼ДµД½Ñ.



Д'ДµД±-Д°Д½Д°Д»Д,Ñ,Д,Д°Д°ДїД¾Д·Д²Д¾Д»Ñ^с ДµÑ, Д²Д°Д¼Д,Д·Д¼ДµÑ€Ñ^с Н,ÑŒД°Д°Ñ,Д,Д²Д½Д¾Ñ^с Н,ÑŒ
ДїД¾Ñ^с ДµÑ,Д,Ñ,ДµД»ДµД¹ Д½Д°Д²Д°Ñ^с ДµД¼ Н^с Д°Д¹Ñ,Дµ.

Д£ Д²Д°Ñ^с Д·Д¾Д»Д¶ДµД½Д±Ñ^с Н,ÑŒÑfÑ^с Н,Д°Д½Д¾Д²Д»ДµД½Ñ^с Н...Д¾Ñ,Ñ^с Н^с Д±Ñ^с Д¾Д·Д,Д½
Д°Д½Д°Д»Д,Ñ,Д,Ñ‡ДµÑ^с Д°Д,Д¹Д,Д½Ñ^с Н,Ñ€ÑfД¼ДµД½Ñ,,Д½Д¾Ñ,Д°Д¶Дµ Д¼Д¾Д¶ДµÑ, Д±Ñ^с Н,ÑŒ
ДїД¾Д»ДµД·Д½Д¾ÑfÑ^с Н,Д°Д½Д¾Д²Д,Ñ,ÑŒД²Ñ,Д¾Ñ€Д¾Д¹Д·Д»Ñ^с Н^с ДїДµÑ€ДµД°Ñ€ДµÑ^с Н,Д½Д¾Д¹
ДїÑ€Д¾Д²ДµÑ€Д°Д,Д·Д°Д½Д½Ñ^с Н....



Đ¢Đ, Đ¿ Đ° Đ‘ Đ¾ Đ° Ñƒ Đ¼ Đµ Đ½ Ñ, Đ°

Д€Д,Д; Д²Д°Ñ^ДµД¹ Д²ДµД±-Ñ» Ñ,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ< HTML 5



Doctype D, Ñ D;D³/D»ÑŒD·ÑfDµÑ,Ñ Ñ D D»Ñ D,D¹/2Ñ Ñ,ÑŒÑfD⁰Ñ,D,ÑŒD³/4D²D⁰D¹/2D,Ñ
D²DµD±·D±ÑŒD°ÑfD·DµÑŒD³/4D²D³/4D± D,Ñ Ñ D;D³/4D»ÑŒD·ÑfDµD¹/4D³/4D¹/4 Ñ,D,D;Dµ D D³/4D⁰ÑfD¹/4DµD¹/2Ñ,D°.
D Ñ D⁰D;D¹/4DµÑŒ, D²D⁰D⁰D³/4D¹D²DµÑŒÑ Ñ D,D, HTML D¹/2D⁰D;D,Ñ Ñ D⁰D¹/2D⁰ Ñ Ñ,ÑŒD⁰D¹/2D,Ñ†D°.
DžD±ÑŠÑ Ñ D²D»ÐµD¹/2D,Ðµ Ñ,D,D;D° D D³/4D⁰ÑfD¹/4DµD¹/2Ñ,D° D;D³/4D¹/4D³/4D³/4DµÑ,D²DµD±·D±ÑŒD⁰ÑfD·DµÑŒD⁰D¹/4
D;D¹/4D⁰D²D D»ÑŒD¹/2D³/4D³/4Ñ,D³/4D±ÑŒD⁰D¹/2D⁰Ñ,DŒÑ Ñ D³/4D DµÑŒD⁰D¹/4D³/4Dµ.



W3C Validity

W3C Đ½Đµ Đ¿Đ¾Đ’Ñ,Đ²ĐµÑ€Đ¶Đ’ĐµĐ½



W3C - Đ°Đ³/4Đ½Ñº Đ³/4Ñ€Ñ†Đ, ÑƒĐ¼, ÑƒÑº Ñ, Đ°Đ½Đ°Đ²Đ»Đ, Đ²Đ°ÑŽÑ%Đ, Đ¹ Đ²ĐμĐ±-Ñº Ñ, Đ°Đ½Đ Đ°Ñ€Ñ, Ñ<. Đ°Đ°Đ½Đ½Đ¾ Đ, Ñº Đ‡Đ¾Đ»Ñ€Đ·Đ·Đ¾Đ²Đ°Ñ, Ñ€ Đ‡Ñ€Đ°Đ²Đ, Đ»Ñ€Đ½ÑƒÑŽ Ñ€Đ°Đ·Đ¹/4ĐμÑ, Đ°Ñƒ, Đ°Đ³/4Ñ, Đ³/4Ñ€Đ°Ñº Đ½Đμ Ñº Đ¾Đ ĐμÑ€Đ]Đ, Ñ, Đ¾Ñ‘Đ, Đ±Đ¾Đ°, Đ‡Đ¾Ñ, Đ¾Đ½Ñƒ Ñ‡Ñ, Đ¾ Ñº Đ, Đ½Ñ, Đ°Đ°Ñº Đ, Ñ‡ĐμÑº Đ°Đ, Đμ Đ¾Ñ‘Đ, Đ±Đ°Đ, Đ¹/4Đ¾Đ²ÑƒÑ, Đ·Đ°Ñ, Ñ€ÑƒĐ Đ½Đ, Ñ, Ñ€ Đ, Đ½Đ ĐμĐ°Ñº Đ°Ñ†Đ, ÑŽ Đ²Đ°Ñ^ĐμĐ¹ Ñº Ñ, Ñ€Đ°Đ½Đ, Ñ†Ñ^c, Đ Đ»Ñº Đ‡Đ¾Đ, Ñº Đ°Đ¾Đ²Ñ, Ñ... Ñº Đ, Ñº Ñ, ĐμĐ¼. Đ—Đ°Đ‡ÑƒÑº Đ°Đ°Đ¹Ñ, Đμ Ñº Đ»ÑƒĐ]Đ±Ñƒ Đ‡Ñ€Đ¾Đ²ĐμÑ€Đ°Đ, W3C Đ²Ñº Ñº Đ°Đ, Đ¹ Ñ€Đ°Đ, Đ°Đ¾Đ³Đ Đ° Đ²Đ½Đ¾Ñº Ñº Ñ, Ñº Ñº Đ, Đ·Đ½ĐμĐ½ĐμĐ½Đ, Ñº Đ² Đ°Đ¾Đ' Đ²Đ°Ñ^ĐμĐ³Đ³/4Ñº Đ°Đ¹Ñ, Đ°.



DºD¾D'D, Ñ€D¾D²DºDDEÑDµ



Ð—Ð°Ð`Ð°Ð½Ð¸Ðµ ÑÐ·ÑÐ°Ð° / Ð°Ð¾Ð`Ð¸ÑÐ¾Ð²Ð°Ð¸ ÑÐ·Ð¸Ð¹Ð½Ð²Ð¾Ð»Ð¾Ð²Ð¹Ð½Ð¾Ð¶ÐµÑ, Ð¿ÑÐµÐ·Ð¾Ñ,Ð²ÑÐ°ÑÐ¸ÑÑÐ·Ð¸ÑÐ¾Ð±Ð»ÐµÐ¹Ð½Ñ ÑÐ¾Ñ,Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸ÐµÐ¹Ð½Ñ ÑÐ·ÐµÑÐ·Ð°Ð»ÑÐ·Ð°Ð½ÑÑ... ÑÐ·Ð¸Ð¹Ð½Ð²Ð¾Ð»Ð¾Ð².



Đ;**Đ**¾Ñ†Đ,**Đ**°Đ»ÑŒĐ½Ñ†Đ[^] Ñº Ñ,Đ°Ñ,ÑfÑº Đ² Ñº Đ¾Ñ†Đ,**Đ**°Đ»ÑŒĐ½Ñ[^]Ñ... Ñº ĐµÑ,Ñº Ñ... Đ²Đ°Đ½Ñ†Đ[^]



Facebook: Tr



Twitter:



Instagram: 

Đ ŸĐ¾Đ' Ñº Đ³Ñ†Đ, Đ°Đ»ÑŒĐ½ÑĐ¼Đ, Đ'Đ°Đ½Đ½ÑĐ¼Đ, Đ¿Đ¾Đ½Đ, Đ¼Đ°ÑŽÑ, Ñº Ñº Đ'Đ°Đ½Đ½ÑĐµ, Ñº Đ¾Đ·Đ'Đ°Đ²Đ°ĐµĐ¼ÑĐµ Đ¾Ñ, Đ'ĐµĐ»ÑŒĐ½ÑĐ¼Đ, Đ»Đ, Ñ†Đ°Đ¼Đ, Đ°Đ¾Ñ, Đ¾ÑŒÑĐ¼Đ, Đ¾Đ½Đ, Ñº Đ¾Đ·Đ½Đ°Ñ, ĐµĐ»ÑŒĐ½Đ¾Đ, Đ'Đ¾Đ±ÑŒĐ¾Đ²Đ¾Đ»ÑŒĐ½Đ¾Đ'ĐµĐ»Ñº Ñ, Ñº Ñº .

Д—Д°Ñ,Ñ€Д°Ñ,Ñ₁ Д, Д½Д°Д»Д°Д’Д½ÑДμ Ñ€Д°Ñ₂ Ñ...Д¾Д’Ñ₃ Ñ€Д°Д½ДμДμ Д’ДμД»Д°Д»Д, Ñ₄ Ñ,Ñ₅
Д₁Д¾Д»ÑfД¾Д±Ñ%oДμÑ₆ Ñ,Д²ДμД½Д½ÑfÑ₇ Ñ,,Д¾Ñ€Д¼Ñf Ñ₈ Д²Ñ₉ Д·Д, Д½ДμД²Д¾Д·Д¼Д¾Д¶Д½Д¾Д¹.
Д|| Д¾ÑfÑ₁₀ Д₁ДμÑ...Д, Д² Ñ,ДμÑ...Д½Д¾Д»Д¾Д³Д,Д, Ñ₁₁ Д¾Ñ†Д,Д°Д»Ñ(ЕД½Ñ₁₂Ñ... Ñ₁₃ ДμÑ,ДμД¹ Д² 2004-2010 Д³Д³.
Д;Д’ДμД»Д°Д»Д, Д²Д¾Д·Д¼Д¾Д¶Д½ÑД¹/4 Д±Д¾Д»ДμДμ Ñ₁₄Д,Ñ€Д¾Д°Д³/4Дμ Д,Ñ₁₅ Д₁Д¾Д»Ñ(ЕД·Д¾Д²Д°Д½Д,Дμ
Д°Д¾Д½Ñ†ДμД₁₆Ñ†Д,Д₁₇.

- 2,306,470th Нº Đ°Đ¼ÑºĐ, Đ½Đ³
Ñ,Ñ€Đ°Ñº,Đ,ĐºĐº



Д҃ Д,Д·Д°Д,Д¹ Й€ДμД¹Н,Д,Д½Д³ Д³4Д·Д½Д°Н‡Д°ДμН,, Н‡Н,Д³4 Д²Д°Н^ Н» Д°Д!¹Н, Д₂Д³4Д»НfН‡Д°ДμН,
Д½Д½Д³Д³4 Д₂Д³4Н» ДμН,Д,Н,ДμД»ДμД¹.
Д ЕμД¹Н,Д,Д½Д³ Alexa Н» Д²Д»Н» ДμН,Н» Н» Н...Д³4Н€Д³4Н^ДμД¹ Д³4Н†ДμД½Д°Д³4Д¹ Д½Д,Н€Д³4Д²Д³4Д³Д³4
Н,Н€Д°Н,,Д,Д°Д° Д½Д° Д²Д°Н^ Н» Д°Д!¹Н,, Н...Д³4Н,Н» Д³4Д½Д¹ Д½Дμ Н» Д²Д»Н» ДμН,Н» Н» Н,Д³4Н‡Д½Н·Д½Д° 100
Д₂Н€Д³4Н†ДμД½Н,Д³4Д².

- Đ>Đ¾ĐºĐ»Đ, Đ·Đ°Ñ†Đ, Ñ†Ñ^Ñ ñ ĐºĐ¹Ñ, ĐçĐ¾ĐçÑfĐ»Ñ ñ ĐµĐ½ Đ² ñ Đ»ĐµĐ 'ÑfÑŽÑ%oĐ, Ñ...
Đ;Đ¾Ñ ñ ĐµÑ, Đ Ñ, ĐµĐ»Đ, ĐÑÑ ñ ĐºĐ½Đ°Ñ;...



Д҃ ДμÑ, Д‘Д¾Ñ, ÑfД;Д½Ñ, Ñ... Д‘Д°Д½Д½Ñ, Ñ...

ĐœÑ¹ Ñ€ÐµÐºÐ¾Ð¼ÐµÐ½Ð² ÑƒÐµÐ¼ Ð²ÐºÐ¼ Ð·ÐºÐ±Ñ³ Ñ€Ð¾Ð½Ð⁴, Ñ€Ð¾Ð²ÐºÑ⁵, ÑŒ Ð·Ð¾Ð¼ÐµÐ½Ð½Ñ⁶ Ðµ
Ð, Ð¼ÐµÐ½Ðº Ð·Ð»Ñ⁷ Ñ⁸ Ñ, Ñ€ÐºÐ½, Ð³Ð·Ðµ Ð²ÐºÑ⁹ Ð²ÐµÐ±-Ñ¹⁰ ÐºÐ¹Ñ¹¹, Ð_iÐ¾Ð_iÑƒÐ»Ñ¹² Ñ€ÐµÐ½.
ÐÑ, Ð¾Ð½Ðµ Ð_iÐ¾Ð·Ð²Ð¾Ð»Ð, Ñ, Ð_iÐ¾Ñ¹³, ÐµÐ½Ñ¹⁴ Ð, ÐºÐ»Ñ¹⁵ ÑŒÐ½Ñ¹⁶ Ð¹/4 ÐºÐ¾Ð½ÐºÑ¹⁷ Ñ€ÐµÐ½Ñ¹⁸, ÐºÐ¹/4
Ð·ÐºÑ¹⁹ Ñ€ÐµÐ³Ð²⁰, Ñ²¹ Ñ, Ñ€Ð, Ñ€Ð¾Ð²ÐºÑ²², ÑŒ Ñ²³ Ñ, Ð, Ð·Ð¾Ð¼ÐµÐ½Ñ²⁴ Ð, Ð, Ñ²⁵ Ð_iÐ¾Ð»Ñ²⁶ ÑŒÐ·Ð¾Ð²ÐºÑ²⁷, ÑŒ Ð²ÐºÑ²⁸ Ñ²⁹
Ñ³⁰ ÑŒÐ_iÑ³¹ ÑƒÑ³², ÐºÑ³³ Ð² Ñ³⁴, ÐºÐºÐ³⁵ Ñ³⁶ ... Ñ³⁷ Ñ, Ñ€ÐºÐ½ÐºÑ³⁸....

- Đ Đ°Ñº Ñ‡ÐµÑ,Ð¹/Ð°Ñº\$924 USD
Ñº Ñ,Ð³/Ð .Ð¹/Ð³/Ð³/Ñº Ñ,ÑŒ



Đây là một trang web có thứ hạng Alexa Rank.



Đ;Ñ Ñ»Đ»Đ°Đ, Đ²Đ½ÑfÑ,Ñ€Đ, Ñ Ñ Ñ»Đ»Đ¾Đ°

Đ'Ñ ÐµÐ³Ð¾ Ð½Ð°Ð¹Ð'ÐµÐ½Ð¾ 130 Ñ Ñ Ñ»Ð»Ð¾Ð°, Đ² Ñ,Ð¾Ð¼Ñ Ñ Ñ Ñ»Ð»ÐµÐ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½Ð,Ñ... Ð, Ð²Ð½ÐµÑ`Ð½Ð,Ñ... Ñ Ñ Ñ»Ð»Ð¾Ð° Ð²Ð°Ñ^ÐµÐ³Ð¾ Ñ Ñ Ñ Ñ»Ð»Ð¹Ñ,Ð°.



Đ°Ð½Ð»ÐµÑ€

Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację

Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego

Hemoroidy a wysiłek fizyczny – jakich ćwiczeń unikać?

Bikini fitness, wellness i cała reszta – kobiece kategorie w sportach sylwetkowych

Zastosowanie siewnych nasion konopi

Naturalne alternatywy dla odżywki białkowej po treningu

5 wątpliwości treningowych, które trapią początkujących adeptów kulturystyki

Ćwiczenia podczas okresu – co najlepiej ćwiczyć?

Już 28–29 maja tego roku w MCER odbędzie się druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Sportów Sylwetkowych. Warto tam być!

Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness 2022 za nami – podsumowanie

Jak powiększyć obwód szzy za pomocą kilku ćwiczeń?

Pudzian wraca do KSW – z kim będzie walczył Mariusz Pudzianowski?

Soda oczyszczona jako przedtreningówka? To ma sens!

Janet Layug – kim jest i jak trenuje najlepsza na świecie zawodniczka bikini fitness?

Jakie spodenki z wkładką wybrać?

Siła jest kobietą! 10 najwybitniejszych przedstawicielek sportów siłowych

Đ«Đ,Đ;

Ñ Ñ»ÐµÐ»Ð,Ñ,Ñ€

Đ'Ð½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½Ð»Ð»Ð»Ð°Ð,

Ziola, które wspomagają rozrost tkanki mięśniowej – niektóre z nich masz w swoim domu!

10 zasad efektywnego treningu siłowego

Yohimbina w kulturystyce – jeden z najskuteczniejszych spalaczy tłuszczy

Za nami Mistrzostwa Polskiej Unii Trójboju Siłowego Zalesie 2022 – jak wyglądały zawody?

No Anchor Text

#News

KULTURYSTYKA I FITNESS

TRENING

DIETA I ODŻYWIANIE

SUPLEMENTACJA

STREFA ZDROWIA

ATLAS ĆWICZEŃ

DLA KOBIET

DLA MEŻCZYZN

No Anchor Text

No Anchor Text

Trening siłowy 5/3/1 – zasady i plan treningowy

Rosyjscy sportowcy wykluczeni z rywalizacji w MMA

Mr Olympia 2022 – wszystko, co na ten moment wiemy o zawodach

Walka celebrytów na gali 19 lutego. Dowiedz się, jak wyglądały najciekawsze pojedynki

No Anchor Text

Đ’Đ½ÑfÑ,Ñ€ĐµĐ½Đ½ĐøFollow
Ñº Ñº ÑĐ»ĐºĐ,

No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
No Anchor Text	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
Niewiarygodna metamorfoza byłego mistrza świata strongman. Hafthor Bjornsson schudł 50 kilogramów w rok!	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
Mateusz Kieliszkowski wraca z przytupem. Najlepszy polski strongman pobił rekord świata na ergometrze!	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
Mistrzostwa Świata Strongman 2020: Oleksii Novikov niespodziewanym triumfatorem!	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
Arnold Strongman Classic	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
bikini fitness	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
budowanie masy mięśniowej	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
dieta dla ćwiczących na siłowni	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
dieta kulturysty	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
dieta przy treningu siłowym	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
dieta sportowca	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
dieta w treningu siłowym	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
fitness sylwetkowe	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
IFBB Pro	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
jakie suplementy na siłownię	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania damska	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania damska Polska	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania kobiet	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania odżywianie	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania sport	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
kulturystania zawody	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
martwy ciąg	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
masa mięśniowa	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,
Mistrzostwa Świata Strongman	Đ'Đ½ÑfÑ,Ñ€ÐµÐ½Ð½ÐøÐpillow Ñº Ñº ÑÐ>Ð°Ð,

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

jasportowiec.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
desporto.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
sporttaker.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
feedfit.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
hobbyhood.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
familysports.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
womactive.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
bizsport.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow
techmove.pl	Д’Ѓ½ЂµÑ^Ђ½Ñ» Н» Н» Н» Н»Д»Д°	Dofollow

Д¥Д³4Ñ,Ñ» Д½ЂµÑ, Ñ,Д¾Ñ‡Д½Д¾Д¾Д¾Д¾ Д¾Д³Ñ€Д°Д½Д, Н‡ЂµД½Д,Ñ» Д½Д° Д°Д¾Д»Д, Н‡ЂµÑ» Н,Д²Д¾
Ñ» Н» Н»Д»Д¾Д°, Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€ÑДµ Д²Ñ, Д’Д¾Д»Д¶Д½Ñ, Д²Д°Д»ÑŽÑ‡Д,Ñ,Ñ€Д½Д° Н» Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñf,
Ñ€ДµД°Д¾Д¼ДµД½Д ÑfДµÑ,Ñ» Н» Д,Д·Д±ДµД³Д°Ñ,Ñ€ДµД²ÑÑ^ДµД½Д,Ñ» 200 Н» Н» Н»Д»Д¾Д°.
Д¡Ñ» Н»Д»Д°Д, Д,ДµÑ€ДµД’Д°ÑŽÑ, Д·Д½Д°Ñ‡ДµД½Д,Дµ Ñ» Д¾Д’Д½Д¾Д¹ Н» Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ<, Д½Д°
Д’Ñ€ÑfД³ÑfÑŽ, Д½Д¾ Д²ДµД»Д,Ñ‡Д,Д½Д° Д·Д½Д°Ñ‡ДµД½Д,Ñ», Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€Д¾Дµ Д¼Д¾Д¶Д½Д¾
Д,ДµÑ€ДµД’Д°Ñ,Ñ€, Д’ДµД»Д,Ñ,Ñ» Н» Д¼ДµД¶Д ’Ñf Д²Ñ» ДµД½Д, Ñ» Н» Н»Д»Д°Д½Д, Д½Д°
Ñ» Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Дµ. ДÑ,Д¾ Д¾Д·Д½Д°Ñ‡Д°ДµÑ,, Н‡Ñ,Д¾ Д’Д¾Д±Д°Д²Д»ДµД½Д,Дµ Д½ДµД½ÑfД¶Д½Ñ,Ñ...
Ñ» Н» Н»Д»Д¾Д° НfД½ДµД½Ñ€Ñ`Д,Ñ, Д,Д³4Ñ,ДµД½Ñ†Д,Д°Д»Ñ€Д½ÑfÑŽ Н†ДµД½Д½Д¾Ñ» Н,Ñ€,
Д,Д¾Ñ€Д,Ñ» НfÑ%oÑfÑŽ Д’Ñ€ÑfД³Д,Д¼ Н» Н» Н»Д»Д°Д½Д°.
Д”Ñ» Д,Д¾Д»Ñ€Д·Д¾Д²Д°Д½Д,Дµ Д°Ñ,Ñ€Д,Д±ÑfÑ,Д° Nofollow Д,ДµД’Д¾Ñ,Д²Ñ€Д°Ñ%oД°ДµÑ,
Д,ДµÑ€ДµД’Д°Ñ‡Ñf Д·Д½Д°Ñ‡ДµД½Д,Ñ» Д½Д° Н» Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñf Н» Н» Н»Д»Д¾Д°, Д½Д¾ Н» Н,Д¾Д,Ñ,
Д¾Ñ,Д¼ДµÑ,Д,Ñ,Ñ€, Н‡Ñ,Д¾ Н» Н,Д, Ñ» Н» Н»Д»Д°Д, Д,Д¾-Д,ДµÑ€ДµД¶Д½ДµД¼Ñf НfÑ‡Д,Ñ,ÑД²Д°ÑŽÑ,Ñ» Н»
Д,Д¾Ñ€Д,Ñ€Д°Ñ» Н‡ДµÑ,Дµ Д·Д½Д°Ñ‡ДµД½Д,Ñ», Д°Д¾Ñ,Д¾Ñ€Д¾Дµ Д,ДµÑ€ДµД’Д°ДµÑ,Ñ» Н» Н‡ДµÑ€ДµД·
Д°Д°Д¶Д ’ÑfÑŽ Н» Н» Н»Д»Д°Ñf, Д,Д¾Ñ» Н,Д¾Д½Ñf Н» Н» Н»Д»Д°Д, Nofollow Н,Д°Д°Д¶Дµ Д¼Д¾Д³ÑfÑ,
Д¾Ñ» Д»Д°Д±Д,Ñ,Ñ€ pagerank.

 **Д҃ ДμÑ€Д°Д±Д¾Ñ,Д°ÑŽÑ%ÑД,ДР^{3/4}Д¹ Д²ДμД±-Ñ** Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Дμ Д½Дμ Д½Д°Д¹Д ТμД½Д¾
Н Н Н Ñ<Д»Д°Д,



Д҃ ДμÑ€Д°Д±Д¾Ñ,Д°ÑŽÑ%oД,Дμ Н Н Ñ<Д»Д°Д, Д¾Ñ,Д_oÑ€Д°Д²Д»Ñ НÑ, Д_oД¾Д»ÑД^{3/4}Д²Д°Ñ,ДμД»ДμД¹ Д½Д°
Д½ДμÑ НfÑ%oДμÑ Н,Д²ÑfÑZÑ%oД,Дμ Д²ДμД±-Ñ Н,Ñ€Д°Д½Д,Ñ†Ñ, ДžД½Д, Д_oД»Д¾Ñ..Д¾ Д²Д»Д,Ñ НÑZÑ, Д½Д°
ÑZД·Д°Д±Д,Д»Д,Ñ,Д,,Ñ€ДμД_oÑfÑ,Д°Ñ†Д,ÑZД, SEO Д²Д°Ñ`ДμД³Д¾ Н Н Д°Д¹Ñ,Д°. Д•Ñ Н<Д»Д, Д² Д±ÑfД ТfÑ%oДμД^{1/4}
Д²ÑД¾Д±Д½Д°Ñ€ÑfД_oД,Ñ,Дμ Д½ДμÑ€Д°Д±Д¾Ñ,Д°ÑZÑ%oД,Дμ Н Н Ñ<Д»Д°Д,, Д½Д°Д¹Д Т,Ñ,Дμ Д²Ñ€ДμД^{1/4}Ñ
Д'Д»Ñ Н Д·Д°Д½ДμД½ÑД,Д»Д,ÑfД Т°Д»ДμД½Д,Ñ Н Д°Д°Д_oД^{3/4}Д¹ Д,Д·Д½Д,Ñ....