

Recenze Infitness24.cz

Vygenerováno dne 2025-06-13

Úvod

Tento přehled poskytuje přehled klíčových faktorů, které ovlivňují SEO a použitelnost vašeho webu. Hodnocení domovské stránky je známka na 100bodové stupnici, která představuje vaši efektivitu internetového marketingu. Algoritmus je založen na 70 kritériích včetně dat vyhledávače, struktury webu, výkonu webu a dalších. Hodnocení nižší než 40 znamená, že existuje mnoho oblastí ke zlepšení. Hodnocení nad 70 je dobrá známka a znamená, že váš web je pravděpodobně dobře optimalizován. Interní stránky jsou hodnoceny na stupnici A+ až E a jsou založeny na analýze téměř 30 kritérií. Naše přehledy poskytují užitečné rady ke zlepšení obchodních cílů webu. Pro více informací nás prosím kontaktujte.

Obsah

Optimalizace pro vyhledávače

Použitelnost

Mobil

Technologie

Návštěvník

Sociální

Analýza odkazů

Ikonografie



Dobrý



Těžko řešitelné



Vylepšit



Trochu těžké na řešení



Chyby



Snadno řešitelné



Nedůležité



Není nutná žádná akce



Titulek

inFitness24.cz -



Délka: 16

V ideálním případě by značka názvu měla obsahovat 10 až 70 znaků (včetně mezer).

Ujistěte se, že váš název je explicitní a obsahuje vaše nejdůležitější klíčová slova.

Ujistěte se, že každá stránka má jedinečný název.



Popis stránky

Bez popisu



Délka: 0

Meta descriptions obsahuje 100 až 300 znaků (včetně mezer).

Umožňuje vám ovlivnit, jak jsou vaše webové stránky popsány a zobrazeny ve výsledcích vyhledávání.

Zajistěte, aby všechny vaše webové stránky měly jedinečný popis metadat, který je explicitní a obsahuje vaše nejdůležitější klíčová slova (tato slova se zobrazují tučně, když odpovídají části nebo celému vyhledávacímu dotazu uživatele).

Dobrá meta popis funguje jako organická reklama, proto použijte lákavé sdělení s jasnou výzvou k akci, abyste maximalizovali míru prokliku.



Zadaná klíčová slova

Zadaná klíčová slova



Meta Keywords jsou specifickým typem meta tagů, které se objevují v HTML kódu webové stránky a pomáhají vyhledávačům sdělit, jaké je téma stránky.

Google však meta klíčová slova nemůže používat.



[inFitness24.cz -](#)
[infitness24.cz/](#)
Bez popisu

Toto je příklad toho, jak bude vaše značka názvu a popis metadat ve výsledcích vyhledávání Google vypadat.

Zatímco značky názvu a popisy metadat se používají k vytváření seznamů výsledků vyhledávání, vyhledávače si mohou vytvořit své vlastní, pokud chybí, nejsou dobře napsané nebo nejsou relevantní k obsahu na stránce.

Značky titulků a metapopisy jsou zkráceny, pokud jsou příliš dlouhé, takže je důležité dodržet doporučený počet znaků.



<H1>	<H2>	<H3>	<H4>	<H5>	<H6>
1	5	0	35	0	0

<H1> inFitness24.cz </H1>
<H2> Posts pagination </H2>
<H2> Štítky </H2>
<H2> Naše další weby </H2>
<H2> Návštěvnost: </H2>
<H2> Naše další weby </H2>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“ </H4>
<H4> Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí </H4>
<H4> Jak si vytvořit návyk na cvičení a udržet si motivaci dlouhodobě </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“ </H4>
<H4> Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak se vypořádat se stresem a udržet pozitivní mindset při budování zdravého životního stylu </H4>

<H4> Cvičení pro seniory: Jak zůstat aktivní a udržet si vitalitu ve vyšším věku </H4>
<H4> Výhody strečinku: Proč by měl být součástí každého tréninku </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Další příspěvky </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“ </H4>
<H4> Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“ </H4>
<H4> Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí </H4>
<H4> Jak si vytvořit návyk na cvičení a udržet si motivaci dlouhodobě </H4>

<H4> 10 rad pro začátečníky ve fitku: Jak začít správně a vydržet </H4>
<H4> 5 výživových chyb, které zpomalují vaši regeneraci po tréninku </H4>
<H4> Protahování jako klíč k efektivní regeneraci: Proč byste ho neměli vynechávat </H4>
<H4> Jak správná výživa podporuje regeneraci po tréninku </H4>
<H4> 10 jednoduchých cvičení, která zvládnete doma bez vybavení </H4>
<H4> Mohli jste zmeškat </H4>
<H4> Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci </H4>
<H4> Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce </H4>
<H4> Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“ </H4>
<H4> Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí </H4>

Použijte klíčová slova v nadpisech a ujistěte se, že první úroveň (H1) obsahuje vaše nejdůležitější klíčová slova. Nikdy neduplikujte obsah značky title ve značce záhlaví.

I když je důležité zajistit, aby každá stránka měla značku H1, nikdy neuvádějte více než jednu na stránku. Místo toho použijte více značek H2 - H6.

Klíčová slova

minuty 25 čtení 25 svaly 24 tréninku 19 proč 18
začít 18 fitness 17 trénink 15 motivace 14 cvičení 14
bolí 14 urychlit 14 petra 14 homolková 14 lenost 13

Tento cloud klíčových slov poskytuje přehled o frekvenci používání klíčových slov na stránce.

Je důležité provést průzkum klíčových slov, abyste porozuměli klíčovým slovům, která vaše publikum používá. Na internetu je k dispozici řada nástrojů pro výzkum klíčových slov, které vám pomohou vybrat, na která klíčová slova cílit.

Konzistence klíčových slov

Klíčová slova		Titul		<H>
minuty	25	×	×	×
čtení	25	×	×	×
svaly	24	×	×	✓
tréninku	19	×	×	✓
proč	18	×	×	✓
začít	18	×	×	✓
fitness	17	✓	×	✓
trénink	15	×	×	✓
motivace	14	×	×	×
cvičení	14	×	×	✓
bolí	14	×	×	✓
urychlit	14	×	×	✓
petra	14	×	×	×
homolková	14	×	×	×
lenost	13	×	×	✓

Tato tabulka zdůrazňuje, jak je důležité být konzistentní s používáním klíčových slov.

Chcete-li zlepšit šanci na dobré umístění ve výsledcích vyhledávání pro konkrétní klíčové slovo, ujistěte se, že je zahrnete do některých nebo všech následujících položek: adresa URL stránky, obsah stránky, značka názvu, popis metadat, značky záhlaví, atributy alt obrázku, text kotvy interního odkazu a text kotvy zpětného odkazu.

Na této webové stránce jsme našli obrázky 49

 48 ALT atributy jsou prázdné nebo chybí.

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-1280x720.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-1280x720.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/woman-exercising-with-dumbbell-home-1280x720.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/beautiful-sporty-young-woman-doing-exercise-gym-1280x720.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&r=g>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/smiling-fitness-girl-headphones-watches-pilates-gym-instructor-online-video-workout-home-yo-1280x720.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/woman-exercising-with-dumbbell-home-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/beautiful-sporty-young-woman-doing-exercise-gym-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/01/woman-giving-herself-scalp-massage-1-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/01/side-view-man-doing-push-ups-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/01/close-up-diversity-sport-woman-training-2-150x150.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/woman-exercising-with-dumbbell-home-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/beautiful-sporty-young-woman-doing-exercise-gym-200x300.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/woman-exercising-with-dumbbell-home-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/beautiful-sporty-young-woman-doing-exercise-gym-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&r=g>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/smiling-fitness-girl-headphones-watches-pilates-gym-instructor-online-video-workout-home-yo-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/01/is-saying-secret-hot-braking-news-looking-aside-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&r=g>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/high-angle-view-athletic-woman-enjoying-healthy-salad-after-sports-training-home-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/man-practicing-yoga-mat-home-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&r=g>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/closeup-athletic-woman-adding-strawberries-while-making-fruit-salad-ki-tchen-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/3d55532b41695ef81a2ce0e286c6977959f98d18241396470cd8c8976dd29643?s=16&d=mm&r=g>
<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2024/12/female-meditating-indoor-720x530.jpg>

<https://secure.gravatar.com/avatar/6b15d2cb88d4a37ba44fbf23cb3f494a986fba404a91986b78d2fb3cb6c2a6ac?s=16&d=mm&r=g>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/fit-man-taking-break-from-working-out-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/thoughtful-young-woman-leaning-table-cafe-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/woman-exercising-with-dumbbell-home-300x200.jpg>

<https://infitness24.cz/wp-content/uploads/2025/06/beautiful-sporty-young-woman-doing-exercise-gym-200x300.jpg>



Poměr text/HTML

Poměr HTML k textu je: **3.76%**

Alt text se používá k popisu obrázků, které vyhledávači poskytují prohledávači (a zrakově postižení).

Velikost obsahu textu 9935 bajtů

Také více informací, které jim pomohou porozumět obrázkům, což jim může pomoci zobrazovat se ve výsledcích vyhledávání v

Celková velikost HTML 264406 bajtů

Obrázcích Google.

Poměr kódu k textu představuje procento skutečného textu na webové stránce ve srovnání s procentem kódu HTML a používají jej vyhledávače k výpočtu relevance webové stránky.

Vyšší poměr kódu a textu zvýší vaše šance na lepší umístění ve výsledcích vyhledávačů.



GZIP komprese



Dobře! Je povoleno GZIP.

✓ Vaše webová stránka je komprimována z 258 KB na 53 KB (79.5 % úspory velikosti)

Gzip je metoda komprese souborů (jejich zmenšení) pro rychlejší síťové přenosy.

Umožňuje před přenosem zmenšit velikost webových stránek a jakýchkoli jiných typických webových souborů na přibližně 30 % nebo méně původní velikosti.

 Kanonizace IP

Ne IP vaší domény 65.21.71.36 nepřesměrovává na infitness24.cz

Chcete-li to zkontrolovat pro svůj web, zadejte do prohlížeče svou IP adresu a zjistěte, zda se vaše stránky načítají s IP adresou. V ideálním případě by IP měla přesměrovávat na adresu URL vašeho webu nebo na stránku od vašeho poskytovatele hostingu webu. Pokud nedojde k přesměrování, měli byste provést přesměrování htaccess 301, abyste se ujistili, že IP nebude indexována .

 Přepis URL

Dobře, všechny adresy URL vypadají čistě a přátelsky

Adresy URL vašeho webu obsahují zbytečné prvky, které způsobují, že vypadají složitě. Adresa URL musí být pro uživatele snadno čitelná a zapamatovatelná. Vyhledávače potřebují adresy URL, aby byly čisté a obsahovaly nejdůležitější klíčová slova vaší stránky. Čisté adresy URL jsou také užitečné při sdílení na sociálních sítích, protože vysvětlují obsah stránky.

 Podtržítka v adresách URL

Výborně, ve svých adresách URL nepoužíváte podtržítka (these_are_underscores).

Výborně, nepoužíváte ve svých adresách URL podtržítka (these_are_underscores). I když Google považuje spojovníky za oddělovače slov, u podtržíték nikoli.



WWW vyřešit

Skvělé, přesměrování je na místě k přesměrování provozu z vaší nepreferované domény.

Přesměrování požadavků z nepreferované domény je důležité, protože vyhledávače považují adresy URL s a bez „www“ za dvě různé webové stránky.



XML Sitemap

Dobře, máte soubor XML Sitemap!
<http://infitness24.cz/sitemap.xml>

Soubor robots.txt vám umožňuje omezit přístup robotů vyhledávačů, kteří procházejí web, a může těmto robotům zabránit v přístupu ke konkrétním adresářům a stránkám. Také určuje, kde se nachází soubor Sitemap XML.

Chyby v souboru robots.txt můžete zkontrolovat pomocí Google Search Console (dříve Nástroje pro webmastery) výběrem položky „Tester robots.txt“ v části „Procházení“. To vám také umožňuje testovat jednotlivé stránky, abyste se ujistili, že má Googlebot odpovídající přístup.



Robots.txt

Dobře, máte soubor Robots.txt!
<http://infitness24.cz/robots.txt>

Mapa webu uvádí adresy URL, které jsou k dispozici pro procházení, a může obsahovat další informace, jako jsou nejnovější aktualizace vašeho webu, frekvence změn a důležitost adres URL. To umožňuje vyhledávačům procházet web inteligentněji.

Doporučujeme, abyste si pro svůj web vygenerovali soubor Sitemap ve formátu XML a odeslali jej do Google Search Console i Bing Webmaster Tools. Je také dobrým zvykem zadat umístění souboru Sitemap v souboru robots.txt.

 **Vložené objekty** Perfektní, na této stránce nebyly zjištěny žádné vložené objekty



Vložené objekty, jako je Flash. Měl by být používán pouze pro konkrétní vylepšení.

Přestože obsah Flash často vypadá lépe, vyhledávače jej nemohou správně indexovat.

Vyhnete se úplným webům ve formátu Flash, abyste maximalizovali SEO.

 **Iframe - vložené objekty** Perfektní, na této stránce nebyl zjištěn žádný obsah iframe



Rámce mohou způsobit problémy na vaší webové stránce, protože vyhledávače nebudou procházet ani indexovat obsah v nich.

Vyhnete se rámcům, kdykoli je to možné, a použijte značku NoFrames, pokud je musíte použít.

 **Registrace domény (prozatím pro domény .com)** Přesně kolik let a měsíců



Stáří domény od první indexace: 55 Years, 164 Days

Datum vytvoření: 1st-Jan-1970

Datum aktualizace: 6th-Sep-2025

Datum expirace: 1st-Jan-1970

Na stáří domény do jisté míry záleží a novější domény mají obvykle několik prvních měsíců potíže s indexováním a umístěním na předních místech ve výsledcích vyhledávání (v závislosti na dalších souvisejících faktorech hodnocení). Zvažte nákup doménového jména z druhé ruky.

Víte, že svou doménu si můžete zaregistrovat až na 10 let? Ukážete tím světu, že to se svým podnikáním myslíte vážně.



Indexované stránky



Indexované stránky ve vyhledávačích

0 stránky

Toto je počet stránek, které jsme objevili na vašem webu.

Nízký počet může znamenat, že roboti nejsou schopni objevit vaše webové stránky, což je běžná příčina špatné architektury webu a interního propojení, nebo nevědomky bráníte robotům a vyhledávačům v procházení a indexování vašich stránek.



Počet zpětných odkazů



Počet zpětných odkazů na váš web

0 zpětné odkazy

Zpětné odkazy jsou odkazy, které směřují na váš web z jiných webů. Jsou to jako doporučující dopisy pro váš web.

Protože je tento faktor pro SEO zásadní, měli byste mít strategii, jak zlepšit množství a kvalitu zpětných odkazů.



URL



<http://infitness24.cz>

Délka: 11 znaků

Udržujte své adresy URL krátké a pokud je to možné, vyhněte se dlouhým názvům domén.

Vyhledávače lépe rozpoznávají popisnou adresu URL.

Uživatel by měl mít možnost podívat se do adresního řádku a přesně odhadnout obsah stránky, než se na ni dostane (např.

<http://www.mysite.com/en/products>).



Favicon



Skvělé, váš web má favicon.

Favicony zlepšují viditelnost značky.

Favicon je obzvláště důležitý pro uživatele, kteří si ukládají váš web do záložek, a proto se ujistěte, že je v souladu s vaší značkou.



Vlastní stránka 404



Skvělé, váš web má vlastní chybovou stránku 404.

Když návštěvník na vašem webu narazí na chybu 404 Soubor nenalezen, jste na pokraji ztráty návštěvníka, kterého jste tak pracně získali prostřednictvím vyhledávačů a odkazů třetích stran.

Vytvoření vlastní chybové stránky 404 vám umožní minimalizovat počet návštěvníků, o které tak přijdete.



Velikost stránky

258 KB (průměr World Wide Web je 320 kB)



Dva z hlavních důvodů pro zvýšení velikosti stránky jsou obrázky a soubory JavaScript.

Velikost stránky ovlivňuje rychlost vašeho webu; zkuste udržet velikost stránky pod 2 Mb.

Tip: Používejte obrázky s malou velikostí a optimalizujte jejich stahování pomocí gzip.



Doba načítání

0.31 sekundy



Rychlost webu je důležitým faktorem pro vysoké umístění ve výsledcích vyhledávání Google a obohacení uživatelského dojmu.

Zdroje: Podívejte se na výukové programy pro vývojáře od Googlu, kde najdete tipy, jak zrychlit provoz webu.



Jazyk

Dobře, uvedli jste svůj jazyk

Deklarovaný jazyk:Czech



Ujistěte se, že váš deklarovaný jazyk je stejný jako jazyk zjištěný Googlem

Také definujte jazyk obsahu v kódu HTML každé stránky.

Dostupnost domény

domény (TLD)	Postavení
infitness24.com	Dostupný
infitness24.net	Dostupný
infitness24.org	Již zaregistrované
infitness24.biz	Již zaregistrované
infitness24.us	Dostupný

Zaregistrujte si různá rozšíření své domény, abyste ochránili svou značku před kybersquattery.

Překlep Dostupnost

domény (TLD)	Postavení
infitnes24.cz	Dostupný
unfitness24.cz	Dostupný
jnfitness24.cz	Dostupný
knfitness24.cz	Dostupný
lnfitness24.cz	Dostupný

Zaregistrujte si různé překlapy ve své doméně, abyste ochránili svou značku před kybersquattery.

 **Ochrana osobních údajů e-mailu** Dobrá, nebyla nalezena žádná e-mailová adresa v prostém textu.



Nedoporučujeme přidávat na vaše webové stránky prostý text/propojené e-mailové adresy.

Jako škodliví roboti škrábou web při hledání e-mailových adres a zasílají spam. Místo toho zvažte použití kontaktního formuláře.

 **Bezpečné prohlížení** Web není na černé listině a jeho použití vypadá bezpečně.



Bezpečné prohlížení k identifikaci nebezpečných webových stránek a upozornění uživatelů a webmasterů, aby se mohli chránit před poškozením.



Mobilní přívětivost



Ach ne! Tato stránka není vhodná pro mobily.
Vaše skóre vhodné pro mobily je 0/100

Přívětivost pro mobily označuje aspekty použitelnosti vašeho mobilního webu, které Google používá jako signál hodnocení ve výsledcích mobilního vyhledávání.



Mobilní kompatibilita



Perfektní, nebyly zjištěny žádné vložené objekty.

Vložené objekty jako Flash, Silverlight nebo Java. Měl by být používán pouze pro konkrétní vylepšení.

Vyhnete se však používání vložených objektů, aby byl váš obsah přístupný na všech zařízeních.

Mobilní zobrazení



Počet lidí, kteří používají mobilní web, je obrovský; více než 75 procent spotřebitelů má přístup k chytrým telefonům. ??

Váš web by měl vypadat hezky na nejoblíbenějších mobilních zařízeních.

Tip: Použijte analytický nástroj ke sledování mobilního využití vašeho webu.

IP serveru



IP serveru	Umístění serveru	Poskytovatel služeb
65.21.71.36	Not Available	Not Available

IP adresa vašeho serveru má malý vliv na vaše SEO. Přesto se snažte hostovat svůj web na serveru, který je geograficky blízko vašim návštěvníkům.

Vyhledávače berou v úvahu geolokaci serveru a také rychlost serveru.

Tipy pro rychlost



Tipy pro tvorbu rychle se načítajících HTML stránek:

- ✗ Škoda, váš web má příliš mnoho souborů CSS.
- ✗ Škoda, váš web má příliš mnoho souborů JavaScript.
- ✓ Perfektní, váš web nepoužívá vnořené tabulky.
- ✗ Škoda, váš web používá inline styly.

Rychlost webu má obrovský vliv na výkon, ovlivňuje uživatelský dojem, míru konverze a dokonce i hodnocení.

???Snížením doby načítání stránky je méně pravděpodobné, že se uživatelé nechají rozptylovat a vyhledávače vás s větší pravděpodobností odmění tím, že vaše stránky ohodnotí výše v SERP.

Míry konverze jsou mnohem vyšší pro weby, které se načítají rychleji než jejich pomalejší konkurenti.

Analytics



Na tomto webu jsme nezjistili nainstalovaný analytický nástroj.

Webová analytika vám umožňuje měřit aktivitu návštěvníků na vašem webu.

Měli byste mít nainstalovaný alespoň jeden analytický nástroj, ale může být také dobré nainstalovat druhý, abyste mohli zkontrolovat data.



Typ dokumentu



Typ dokumentu vaší webové stránky je HTML 5

Doctype se používá k instruování webových prohlížečů o typu používaného dokumentu.

Například, v jaké verzi HTML je stránka napsána.

Deklarování doctype pomáhá webovým prohlížečům správně vykreslovat obsah.



Platnost W3C



W3C není ověřeno

W3C je konsorcium, které nastavuje webové standardy.

Používání platného označení, které neobsahuje žádné chyby, je důležité, protože chyby syntaxe mohou ztížit indexování vaší stránky pro vyhledávače. Spusťte ověřovací službu W3C, kdykoli dojde ke změnám v kódu vašeho webu.



Kódování



Skvělé, kódování jazyka/znaků je specifikováno: UTF-8

Zadáním kódování jazyka/znaků můžete předejít problémům s vykreslováním speciálních znaků.

Sociální údaje

Váš status na sociálních sítích

 Facebook: 

 Twitter: 

 Instagram: 

Sociální data se týkají dat vytvořených jednotlivci, která jsou jimi vědomě a dobrovolně sdílena.

Náklady a režie dříve činily tuto poloveřejnou formu komunikace neproveditelnou.

Ale pokrok v technologii sociálních sítí v letech 2004-2010 umožnil širší koncepty sdílení.

Pořadí provozu

Žádné globální hodnocení

Nízké hodnocení znamená, že váš web získává hodně návštěvníků.

Vaše hodnocení Alexa je dobrým odhadem celosvětové návštěvnosti vašeho webu, i když není 100% přesné.

Lokalizace návštěvníků

Váš web je oblíbený v následujících zemích:

Popularity at	None
Regional Rank	None

Doporučujeme, abyste si zarezervovali názvy domén pro země, kde jsou vaše webové stránky oblíbené.

To zabrání potenciálním konkurentům registrovat tyto domény a využívat vaši pověst v takových zemích.

Odhadovaná hodnota stránky

\$60 USD

Jen odhadovaná hodnota vašeho webu na základě hodnocení Alexa.



Odkazy na stránky



Našli jsme celkem 136 odkazů včetně interních i externích odkazů na váš web

	Typ	
inFitness24.cz	Interní odkazy	Dofollow
Tréninkové plány	Interní odkazy	Dofollow
Zdraví a regenerace	Interní odkazy	Dofollow
Výživa a recepty	Interní odkazy	Dofollow
Motivace a mindset	Interní odkazy	Dofollow
Kontakt	Interní odkazy	Dofollow
Zdravý životní styl	Interní odkazy	Dofollow
Regenerace	Interní odkazy	Dofollow
Fitness mindset	Interní odkazy	Dofollow
Tréninkový plán	Interní odkazy	Dofollow
Motivace	Interní odkazy	Dofollow
Cvičení doma	Interní odkazy	Dofollow
Fitness plán	Interní odkazy	Dofollow
Fitness výživa	Interní odkazy	Dofollow
Silový trénink	Interní odkazy	Dofollow
Proč svaly bolí po tréninku a jak urychlit regeneraci	Interní odkazy	Dofollow
Petra Homolková	Interní odkazy	Dofollow
Jak překonat lenost a začít se hýbat – i když se vám opravdu nechce	Interní odkazy	Dofollow
Silový trénink pro ženy: Jak budovat svaly bez obav z „objemu“	Interní odkazy	Dofollow
Jak využít chůzi jako účinný nástroj pro zlepšení kondice a hubnutí	Interní odkazy	Dofollow
Fitness pro každého	Interní odkazy	Dofollow
Jak si vytvořit návyk na cvičení a udržet si motivaci dlouhodobě	Interní odkazy	Dofollow
Jak se vypořádat se stresem a udržet pozitivní mindset při budování zdravého životního stylu	Interní odkazy	Dofollow
Cvičení pro seniory: Jak zůstat aktivní a udržet si vitalitu ve vyšším věku	Interní odkazy	Dofollow
Výhody strečinku: Proč by měl být součástí každého tréninku	Interní odkazy	Dofollow
10 rad pro začátečníky ve fitku: Jak začít správně a vydržet	Interní odkazy	Dofollow
5 výživových chyb, které zpomalují vaši regeneraci po tréninku	Interní odkazy	Dofollow
Protahování jako klíč k efektivní regeneraci: Proč byste ho neměli vynechávat	Interní odkazy	Dofollow
Jak správná výživa podporuje regeneraci po tréninku	Interní odkazy	Dofollow
10 jednoduchých cvičení, která zvládnete doma bez vybavení	Interní odkazy	Dofollow
Eva Nováčková	Interní odkazy	Dofollow
2	Interní odkazy	Dofollow
3	Interní odkazy	Dofollow
4	Interní odkazy	Dofollow
16	Interní odkazy	Dofollow
Aktivní regenerace(10)	Interní odkazy	Dofollow
Cvičení pro začátečníky(7)	Interní odkazy	Dofollow
Dřepy(9)	Interní odkazy	Dofollow
Efektivní cvičení(8)	Interní odkazy	Dofollow
Efektivní trénink(9)	Interní odkazy	Dofollow
Fitness(9)	Interní odkazy	Dofollow
Fitness cíle(8)	Interní odkazy	Dofollow
Fitness pro začátečníky(12)	Interní odkazy	Dofollow
Fitness tipy(8)	Interní odkazy	Dofollow
Flexibilita(8)	Interní odkazy	Dofollow
Hydratace(11)	Interní odkazy	Dofollow

Intervalový trénink(9)	Interní odkazy	Dofollow
Jak začít cvičit(9)	Interní odkazy	Dofollow
Jednoduché recepty(7)	Interní odkazy	Dofollow
Kardio trénink(8)	Interní odkazy	Dofollow
Kliky(7)	Interní odkazy	Dofollow
Kondice(8)	Interní odkazy	Dofollow
Kvalitní spánek(7)	Interní odkazy	Dofollow
Motivace k cvičení(11)	Interní odkazy	Dofollow
Motivace ke cvičení(8)	Interní odkazy	Dofollow
Motivace k pohybu(9)	Interní odkazy	Dofollow
Plánování tréninku(9)	Interní odkazy	Dofollow
Prevence zranění(13)	Interní odkazy	Dofollow
Psychická pohoda(8)	Interní odkazy	Dofollow
Regenerace po cvičení(11)	Interní odkazy	Dofollow
Regenerace po tréninku(6)	Interní odkazy	Dofollow
Regenerace svalů(13)	Interní odkazy	Dofollow
Rychlé recepty(7)	Interní odkazy	Dofollow
Spánek(8)	Interní odkazy	Dofollow
Strečink(9)	Interní odkazy	Dofollow
Trénink pro začátečníky(7)	Interní odkazy	Dofollow
Výživa(11)	Interní odkazy	Dofollow
Výživa po tréninku(7)	Interní odkazy	Dofollow
Zdravé recepty(10)	Interní odkazy	Dofollow
Zdravý pohyb(8)	Interní odkazy	Dofollow
Zlepšení kondice(9)	Interní odkazy	Dofollow
inDěti24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inMuži24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inRodina24.cz	Externí odkazy	Dofollow
No Anchor Text	Externí odkazy	Dofollow
inZahrada24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inZdraví24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inŽeny24.cz	Externí odkazy	Dofollow
DarkNews	Externí odkazy	Dofollow
NaPrivat.net	Externí odkazy	Dofollow
Noření.cz	Externí odkazy	Dofollow
aiaktualne.cz	Externí odkazy	Dofollow
applemag.eu	Externí odkazy	Dofollow
carsmag.eu	Externí odkazy	Dofollow
familymag.cz	Externí odkazy	Dofollow
gardenweb.cz	Externí odkazy	Dofollow
idetem.eu	Externí odkazy	Dofollow
iegypt.eu	Externí odkazy	Dofollow
ifilmoteka.cz	Externí odkazy	Dofollow
ihubnuti.eu	Externí odkazy	Dofollow
ikahira.eu	Externí odkazy	Dofollow
inauta24.cz	Externí odkazy	Dofollow
indeti24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inmuzi24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inrodina24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inzahrada24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inzdravi24.cz	Externí odkazy	Dofollow
inzeny24.cz	Externí odkazy	Dofollow
izdravi.eu	Externí odkazy	Dofollow

izenam.eu	Externí odkazy	Dofollow
macbooky.eu	Externí odkazy	Dofollow
mobilmag.eu	Externí odkazy	Dofollow
netflixer.eu	Externí odkazy	Dofollow
peceozahrada.eu	Externí odkazy	Dofollow
sauta.eu	Externí odkazy	Dofollow
scestovani.eu	Externí odkazy	Dofollow
sdeti.eu	Externí odkazy	Dofollow
smobilhry.eu	Externí odkazy	Dofollow
spribehly.eu	Externí odkazy	Dofollow
srecepty.eu	Externí odkazy	Dofollow
srodina.eu	Externí odkazy	Dofollow
stechnologie.eu	Externí odkazy	Dofollow
szahrada.eu	Externí odkazy	Dofollow
szeny.eu	Externí odkazy	Dofollow
web-tech.cz	Externí odkazy	Dofollow
azprivaty.cz	Externí odkazy	Dofollow
couvarime.cz	Externí odkazy	Dofollow
ekoafin.cz	Externí odkazy	Dofollow
familymag.eu	Externí odkazy	Dofollow
fitnesmag.eu	Externí odkazy	Dofollow
izahrada.eu	Externí odkazy	Dofollow
kamnacesty.eu	Externí odkazy	Dofollow
livingweb.cz	Externí odkazy	Dofollow
namzenam.eu	Externí odkazy	Dofollow
nasedeti.eu	Externí odkazy	Dofollow
superrecepty.eu	Externí odkazy	Dofollow
topstories.cz	Externí odkazy	Dofollow
veeral.eu	Externí odkazy	Dofollow
zenazenam.cz	Externí odkazy	Dofollow
nase-deticky.eu	Externí odkazy	Dofollow
nase-maminky.eu	Externí odkazy	Dofollow
parkovazeleznice.cz	Externí odkazy	Dofollow
sars-cov.cz	Externí odkazy	Dofollow

I když neexistuje žádné přesné omezení počtu odkazů, které byste měli na stránku zahrnout, osvědčeným postupem je nepřekračovat 200 odkazů.

Odkazy předávají hodnotu z jedné stránky na druhou, ale množství hodnoty, kterou lze předat, je rozděleno mezi všemi odkazy na stránce. To znamená, že přidání nepotřebných odkazů rozředí potenciální hodnotu připisovanou vašim dalším odkazům.

Použití atributu Nofollow zabrání předání hodnoty odkazující stránce, ale stojí za zmínku, že tyto odkazy jsou stále brány v úvahu při výpočtu hodnoty, která je předávána každým odkazem, takže odkazy Nofollow mohou také rozmělnit hodnocení stránky.



Nefunkční odkazy



Na této webové stránce nebyly nalezeny žádné nefunkční odkazy

Nefunkční odkazy odesílají uživatele na neexistující webové stránky. Jsou špatné pro použitelnost, pověst a SEO vašeho webu. Pokud v budoucnu najdete nefunkční odkazy, věnujte čas výměně nebo odstranění každého z nich.