



Avaliação do site coordinationexercises.com

Gerado a 03 de Março de 2026 06:11 AM





O resultado é de 57/100







Conteúdo SEO

	Título	<p>Coordination Exercises: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills</p> <p>Cumprimento : 69</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>												
	Descrição	<p>Learn the best coordination exercises for kids, seniors, and athletes. Improve balance, agility, and hand-eye coordination with simple home workouts.</p> <p>Cumprimento : 149</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>												
	Palavras-chave	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	Propriedades Og Meta	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1301 1481 1742"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>title</td> <td>Coordination Exercises: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Learn the best coordination exercises for kids, seniors, and athletes. Improve balance, agility, and hand-eye coordination with simple home workouts.</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	title	Coordination Exercises: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills	description	Learn the best coordination exercises for kids, seniors, and athletes. Improve balance, agility, and hand-eye coordination with simple home workouts.	type	website				
Propriedade	Conteúdo													
title	Coordination Exercises: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills													
description	Learn the best coordination exercises for kids, seniors, and athletes. Improve balance, agility, and hand-eye coordination with simple home workouts.													
type	website													
	Cabeçalhos	<table border="1" data-bbox="539 1778 1481 1850"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>10</td> <td>21</td> <td>10</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="616 1883 1490 2078" style="list-style-type: none"> • [H1] Exercises for Balance and Coordination: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills • [H2] Introduction • [H2] What Are Exercises for Coordination and Balance? • [H2] Benefits of These Exercises • [H2] Types of Exercises 	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	10	21	10	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	10	21	10	0	0									

Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none">• [H2] Exercises for Different Groups• [H2] Examples of Exercises• [H2] Exercises at Home• [H2] Tips for Training• [H2] Conclusion• [H2] FAQ• [H3] Nick Miller• [H3] Balance Exercises• [H3] Hand-Eye Exercises• [H3] Bilateral Exercises• [H3] Fine Motor Exercises• [H3] Full-Body Exercises• [H3] Kids• [H3] Seniors• [H3] Athletes• [H3] Patients• [H3] Juggling• [H3] Balance Board• [H3] Agility Ladder Drills• [H3] Throwing and Catching• [H3] Yoga• [H3] Dancing• [H3] Tai Chi• [H3] Piano Hand Exercises• [H3] Single-Leg Stance• [H3] Heel-to-Toe Walking• [H3] Wall Ball Toss• [H4] About the Author• [H4] Connect with Nick• [H4] What are coordination exercises?• [H4] Why are coordination exercises important?• [H4] What are examples of coordination exercises?• [H4] Can kids do these exercises?• [H4] What are the best exercises for seniors?• [H4] Can exercises help after a stroke or with Parkinson's?• [H4] Do exercises improve hand-eye skills?• [H4] Can I do exercises at home without equipment?
	Imagens	Encontrámos 9 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 0% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.


Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 6 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Overview	Internas	Passa sumo
Benefits	Internas	Passa sumo
Types	Internas	Passa sumo
Examples	Internas	Passa sumo
Tips	Internas	Passa sumo
FAQ	Internas	Passa sumo






Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	
--	-------------------------	--












Consistência das Palavras-chave

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

Usabilidade

	Url	Domínio : coordinationexercises.com Cumprimento : 25
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.




Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none">✓ Icon Apple✓ Meta Viewport Tag✓ Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	---

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <code>https://coordinationexercises.com/sitemap.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://coordinationexercises.com/robots.txt</code> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.