






Avaliação do site coordinationexercises.com

Gerado a 19 de Janeiro de 2026 20:50 PM


O resultado é de 57/100







Conteúdo SEO

|  | Título | Coordination Exercises: Improve Balance, Agility, and Hand-Eye Skills Cumprimento : 69 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres. | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-------------|----------|-------|---|-------------|---|------|---------|----|----|---|---|
|  | Descrição | Learn the best coordination exercises for kids, seniors, and athletes. Improve balance, agility, and hand-eye coordination with simple home workouts. Cumprimento : 149 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres. | | | | | | | | | | | | |
|  | Palavras-chave | Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página. | | | | | | | | | | | | |
|  | Propriedades Og Meta | Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr><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></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><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>1</td><td>10</td><td>21</td><td>10</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <ul 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 | <p>Encontrámos 9 imagens nesta página.</p> <p>Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.</p> |
|  | Rácio Texto/HTML | <p>Rácio : 0%</p> <p>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.</p> |
|  | Flash | <p>Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.</p> |
|  | Iframe | <p>Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.</p> |


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 encontrámos 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 | <div> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</div> <div> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</div> <div> Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</div> <div> Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</div> <div> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</div> |

Dispositivos Móveis

| | | |
|--|-------------------------------------|---------------------|
|  | Otimização para dispositivos móveis | ✓ Icon Apple |
| | | ✓ Meta Viewport Tag |
| | | ✓ Conteúdo Flash |

Otimização

| | | |
|--|-------------|--|
|  | XML Sitemap | Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <div>https://coordinationexercises.com/sitemap.xml</div> |
|  | Robots.txt | http://coordinationexercises.com/robots.txt 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. |