







# Обзор веб-сайта остеодок.рф

Сгенерирован 04 Февраля 2025 12:53





Набрано баллов: 45/100




## SEO Контент

	Заголовок страницы	<p>Остеопат Ростов-на-Дону   Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30</p> <p><b>Длина : 71</b></p> <p>В идеале, Ваш заголовок страницы должен содержать от 10 до 70 символов (вместе с пробелами). Используйте <a href="#">этот бесплатный инструмент</a> для подсчета длины символов в тексте.</p>								
	Описание страницы	<p>Центр остеопатии «Остеодок» - лечение болей в спине, головных болей, лечебный массаж. Остеопатия и мануальная терапия в Ростове. Запись на прием 8 (905) 479-97-30</p> <p><b>Длина : 162</b></p> <p>В идеале, Ваше описание страницы должно содержать от 70 до 160 символов (вместе с пробелами). Используйте <a href="#">этот бесплатный инструмент</a> для подсчета длины символов в тексте.</p>								
	Ключевые слова	<p>Очень плохо. Мы не нашли ключевых слов на Вашем веб-сайте. Используйте <a href="#">бесплатный генератор мета-тэгов</a>, чтобы сгенерировать ключевые слова.</p>								
	Og Meta Properties	<p>Замечательно, Вы используете преимущества Og Properties.</p> <table><thead><tr><th>Свойство</th><th>Контент</th></tr></thead><tbody><tr><td>url</td><td>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai</td></tr><tr><td>title</td><td>Остеопат Главная страница</td></tr><tr><td>description</td><td>Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.</td></tr></tbody></table>	Свойство	Контент	url	https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai	title	Остеопат Главная страница	description	Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.
Свойство	Контент									
url	https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai									
title	Остеопат Главная страница									
description	Занимаюсь восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью ЛФК, массажа, прикладной кинезиологии (направление изучающее биомеханику мышц и тела) и остеопатических техник. Массаж, миофасциальный релиз, суставная гимнастика, ЛФК и остеопатические техники — мои инструменты и методы.									





## SEO Контент

		type	website				
		image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg				
	Заголовки	<b>H1</b> 1	<b>H2</b> 5	<b>H3</b> 13	<b>H4</b> 0	<b>H5</b> 0	<b>H6</b> 12
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Остеопат Дмитрий Котов «Остеодок» Массаж, мануальная терапия, лфк</li><li>• [H2] Ростов-на-Дону</li><li>• [H2] Поводы обращения к врачу-остеопату</li><li>• [H2] А также лечение:</li><li>• [H2] Как проходит сеанс остеопатии</li><li>• [H2] Мои услуги</li><li>• [H3] 8-905-479-97-30</li><li>• [H3] Основные массажные направления</li><li>• [H3] Мануальная терапия.</li><li>• [H3] Детский прием остеопатии</li><li>• [H3] Психотерапия   Психоэмоциональная коррекция</li><li>• [H3] Прием остеопата для взрослого человека</li><li>• [H3] Головная боль</li><li>• [H3] Межреберная невралгия.</li><li>• [H3] ЛФК в Ростове-на-Дону</li><li>• [H3] Комплексный реабилитационный прием</li><li>• [H3] Что получается по итогу?</li><li>• [H3] Часто задаваемые вопросы</li><li>• [H3] Сертификаты</li><li>• [H6] Избавление от болей в теле</li><li>• [H6] Снижение уровня стресса</li><li>• [H6] Избавление от головной боли</li><li>• [H6] Прекращение панических атак</li><li>• [H6] Улучшение качества жизни</li><li>• [H6] Избавление от неврозов</li><li>• [H6] Появление подвижности суставов</li><li>• [H6] Нормализацию сна</li><li>• [H6] Восстановление подвижности связок</li><li>• [H6] Улучшенную работоспособность организм</li><li>• [H6] Улучшение эмоционального фона</li><li>• [H6] Психо-эмоциональное спокойствие</li></ul>					
	Картинки	Мы нашли 37 картинок на этом веб-сайте.  28 alt атрибута(-ов) не найдено. Добавив альтернативный текст, поисковые роботы будут лучше понимать содержание картинки.					
	Соотношение Контент/HTML	Соотношение : <b>12%</b>  Соотношение текста в коде HTML у этой страницы меньше чем 15 процентов, это означает, что Вашем веб-сайту требуется больше контента.					
	Flash	Замечательно, мы не нашли Flash контента на странице.					

## SEO Контент

	Iframe	Очень плохо, на Вашей странице были найдены Iframe'ы. Это говорит о том, что содержимое их не будет проиндексировано.
--	--------	---

## SEO ссылки

	ЧПУ ссылки	Отлично, все Ваши ссылки являются ЧПУ!
	Нижнее подчеркивание в ссылках	Прекрасно! Мы не нашли "нижнее подчеркивание" в Ваших ссылках.
	Внутренние ссылки	Мы нашли 71 ссылок(-и), включая 0 ссылок ссылок(-и) на файл(-ы).
	Statistics	Внешние ссылки : noFollow 0% Внешние ссылки : Передает вес 57.75% Внутренние ссылки 42.25%

## Внутренние ссылки

Анкор	Тип	Вес ссылки
<a href="#">Детский остеопат</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Взрослый остеопат</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Головная боль</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Кто такой остеопат</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Мануальная терапия общая</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Позвоночника при боли в спине</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">При головной боли и головокружения</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">При боли в суставах</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">При боли в мышцах и связках</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Массаж</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Лечебный</a>	Внутренняя	Передает вес

## Внутренние ссылки

<a href="#">Классический</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Спортивный</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Оздоровительный</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">При боли в спине</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Помощь при защемлении нерва</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Массаж головы</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Медицинский массаж</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Лимфодренажный массаж</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Висцеральный массаж живота</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Массаж лица</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Шейно-воротниковой зоны</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Миофасциальный массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Детский массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Мануальный массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Психоэмоциональная коррекция</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Межреберная невралгия</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">ЛФК</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Реабилитолог</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Отзывы</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Блог</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Контакты</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Полезные статьи</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">О докторе</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">нажимая на кнопку вы соглашаетесь с политикой конфиденциальности сайта в отношении обработки персональных данных</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Массаж</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Мануальная терапия</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">На страницу отзывов</a>	Внешняя	Передает вес


## Внутренние ссылки

<a href="#">ЛФК</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Психозэмоциональная коррекция</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Головные боли, головокружения</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">основные направления</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">«Остеодок»</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://kinesioprofi.ru/">https://kinesioprofi.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://spb-osteoo.ru/">https://spb-osteoo.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://rusosteopathy.com/">https://rusosteopathy.com/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://kinesioprofi.ru/emotional/">https://kinesioprofi.ru/emotional/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://metod-tolstonosova.ru/">https://metod-tolstonosova.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://www.osteodoc.ru/">https://www.osteodoc.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://osteopract.ru/">https://osteopract.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://арьков.рф/">https://арьков.рф/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://www.koleno.ru/arkov-vv">https://www.koleno.ru/arkov-vv</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://school-psychotherapy.ru/">https://school-psychotherapy.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://4clinic-nmo.ru/">https://4clinic-nmo.ru/</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="https://mamrkurs.ru/main">https://mamrkurs.ru/main</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Основные массажные направления</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Мануальная терапия.</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Детский прием остеопатии</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Психотерапия   Психозэмоциональная коррекция</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Головная боль</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Комплексный реабилитационный прием</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Лечебный массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Классический массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Оздоровительный массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Лимфодренажный массаж</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Массаж лица</a>	Внешняя	Передает вес

## Внутренние ссылки

<a href="#">Массаж шеи</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Оздоровительный центр Остеодок</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Детская вертебрология</a>	Внешняя	Передает вес
<a href="#">Контакты</a>	Внутренняя	Передает вес
<a href="#">Политика обработки персональных данных</a>	Внутренняя	Передает вес

## Ключевые слова





 Облако ключевых слов

**боли при как методы терапия могут для массаж может или**


## Содержание ключевых слов

Ключевое слово	Контент	Заголово к страницы	Ключевы е слова	Описание страницы	Заголовк и
массаж	75	✘	✘	✔	✔
для	66	✘	✘	✘	✔
может	57	✘	✘	✘	✘
боли	51	✘	✘	✘	✔
или	48	✘	✘	✘	✔



## Юзабилити







	Домен	Домен : остеодок.рф Длина : 11
	Favicon	Отлично, Ваш сайт имеет favicon.
	Пригодность для печати	Отлично. Мы нашли CSS файл, отвечающий за печать веб-сайта.
	Язык	Вы не установили язык веб-сайта. Используйте <a href="#">бесплатный генератор мета-тэгов</a> , чтобы установить язык Вашего веб-сайта.

## Юзабилити




	Dublin Core	Ваш веб-сайт не использует преимущества Dublin Core.
---	-------------	--

## Документ

	Doctype	HTML 5						
	Кодировка	Замечательно. Кодировка веб-сайта: UTF-8.						
	W3C Validity	Ошибок : 395 Предупреждений : 51						
	Приватность эл. почты	Отлично, мы не нашли адрес эл. почты в контенте!						
	Устаревший HTML	<table><thead><tr><th>Устаревшие тэги</th><th>Найдено</th></tr></thead><tbody><tr><td>&lt;u&gt;</td><td>2</td></tr><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>4</td></tr></tbody></table> <p>Устаревшие HTML тэги - это тэги, которые никогда больше не будут использоваться. Рекомендуется удалить, либо заменить их на CSS правила.</p>	Устаревшие тэги	Найдено	<u>	2	<center>	4
Устаревшие тэги	Найдено							
<u>	2							
<center>	4							

	Скорость загрузки	<ul style="list-style-type: none"><li> Отлично, Ваш веб-сайт не содержит вложенных таблиц.</li><li> Слишком плохо. Ваш веб-сайт использует встроенные CSS правила в HTML тэгах.</li><li> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много CSS файлов (больше чем 4).</li><li> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много JavaScript файлов (больше чем 6).</li><li> Замечательно, ваш сайт использует возможность gzip сжатия.</li></ul>
--	-------------------	---




## Мобильный телефон

	Оптимизация под моб. телефон	<ul style="list-style-type: none"><li> Apple иконки</li><li> Meta Viewport Тэг</li></ul>
--	------------------------------	--

## Мобильный телефон

✓ Flash контент

### Оптимизация

	XML карта сайта	<p>Отлично, ваш сайт имеет XML карту сайта.</p> <pre>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap.xml</pre> <pre>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml</pre>
	Robots.txt	<pre>http://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/robots.txt</pre> <p>Отлично, ваш веб-сайт содержит файл robots.txt.</p>
	Аналитика	<p>Отсутствует</p> <p>Мы не нашли ни одной аналитической программы на вашем сайте.</p> <p>Веб аналитика позволяет следить за активностью пользователей на вашем веб-сайте. Вы должны установить как минимум один инструмент, но также хорошо иметь несколько, чтобы сравнивать показания между собой.</p>