

# Обзор веб-сайта остеодок.рф

Сгенерирован 31 Января 2025 08:38

Набрано баллов: 49/100



## SEO Контент

|             | Заголовок страницы                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Остеопат Ростов-на-Дону   Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30</p> <p>Длина : 71</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>Длина : 162</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><tr><th>Свойство</th><th>Контент</th></tr><tr><td>url</td><td>https://xn--d1abqnbabri.xn--plai</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></table> | Свойство | Контент | url | https://xn--d1abqnbabri.xn--plai | 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--d1abqnbabri.xn--plai                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |         |     |                                  |       |                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                          | <div>type</div> <div>image</div> <div>website</div> <div>https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Заголовки                | <div> <div>H11</div> <div>H25</div> <div>H313</div> <div>H40</div> <div>H50</div> <div>H612</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [H1] ОстеопатДмитрий 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-эмоциональноеспокойствие</li> </ul> |
|  | Картинки                 | <p>Мы нашли 37 картинок на этом веб-сайте.</p> <p>28 alt атрибута(-ов) не найдено. Добавив альтернативный текст, поисковые роботы будут лучше понимать содержание картинки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Соотношение Контент/HTML | <p>Соотношение : 5%</p> <p>Соотношение текста в коде HTML у этой страницы меньше чем 15 процентов, это означает, что Вашем веб-сайту требуется больше контента.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Flash                    | <p>Замечательно, мы не нашли Flash контента на странице.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 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 64 ссылок(-и), включая 0 ссылок ссылок(-и) на файл(-ы).                                 |
|  | Statistics                     | Внешние ссылки : noFollow 0%<br>Внешние ссылки : Передает вес 54.69%<br>Внутренние ссылки 45.31% |

## 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="#">Психозомоциональная 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="#">Психозмоциональная коррекция</a>                                        | Внешняя    | Передает вес |
| <a href="#">Головные боли, головокружения</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   Психозмоциональная коррекция</a>                         | Внутренняя | Передает вес |
| <a href="#">Головная боль</a>                                                       | Внешняя    | Передает вес |
| <a href="#">Комплексный реабилитационный прием</a>                                  | Внутренняя | 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

**ростов** прием ростов-на-дону  
мануального отзывы терапевт мануальный  
терапевта остеопат **массаж**

## Содержание ключевых слов

| Ключевое слово | Контент | Заголовок страницы | Ключевые слова | Описание страницы | Заголовки |
|----------------|---------|--------------------|----------------|-------------------|-----------|
| массаж         | 48      | ✗                  | ✗              | ✓                 | ✓         |
| ростов         | 40      | ✓                  | ✗              | ✓                 | ✓         |
| прием          | 24      | ✓                  | ✗              | ✓                 | ✓         |
| ростов-на-дону | 23      | ✓                  | ✗              | ✗                 | ✓         |
| мануального    | 18      | ✗                  | ✗              | ✗                 | ✗         |

## Юзабилити

|  |                        |                                                                                                                                        |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Домен                  | Домен : остеодок.рф<br>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. |
|  | Dublin Core            | Ваш веб-сайт не использует преимущества Dublin Core.                                                                                   |

## Документ

|  |           |                                           |
|--|-----------|-------------------------------------------|
|  | Doctype   | HTML 5                                    |
|  | Кодировка | Замечательно. Кодировка веб-сайта: UTF-8. |

## Документ

|  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |          |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|----------|---|
|  | W3C Validity          | Ошибок : 383<br>Предупреждений : 61                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |         |          |   |
|  | Приватность эл. почты | Отлично, мы не нашли адрес эл. почты в контенте!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |         |          |   |
|  | Устаревший HTML       | <table><tr><th>Устаревшие тэги</th><th>Найдено</th></tr><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>4</td></tr></table> <p>Устаревшие HTML теги - это теги, которые никогда больше не будут использоваться. Рекомендуется удалить, либо заменить их на CSS правила.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Устаревшие тэги | Найдено | <center> | 4 |
| Устаревшие тэги                                                                  | Найдено               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |          |   |
| <center>                                                                         | 4                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |         |          |   |
|  | Скорость загрузки     | <div> Отлично, Ваш веб-сайт не содержит вложенных таблиц.</div> <div> Слишком плохо. Ваш веб-сайт использует встроенные CSS правила в HTML тэгах.</div> <div> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много CSS файлов (больше чем 4).</div> <div> Плохо. Ваш веб-сайт имеет слишком много JavaScript файлов (больше чем 6).</div> <div> Очень плохо, ваш сайт не использует возможность gzip сжатия.</div> |                 |         |          |   |

## Мобильный телефон

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

## Оптимизация

|                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | XML карта сайта | <p>Отлично, ваш сайт имеет XML карту сайта.</p> <div><a href="http://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap.xml">http://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap.xml</a></div> <div><a href="https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap.xml">https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap.xml</a></div> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Оптимизация

|                                                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |            | <a href="https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml">https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml</a>                                                                                                                                                                                |
|  | Robots.txt | <a href="http://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/robots.txt">http://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/robots.txt</a><br>Отлично, ваш веб-сайт содержит файл robots.txt.                                                                                                                                             |
|  | Аналитика  | Отсутствует<br><br>Мы не нашли ни одной аналитической программы на вашем сайте.<br><br>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. |