





# Website review остеодок.рф

Generated on January 31 2025 08:54 AM


The score is 50/100




## SEO Content

	Title	<p>Остеопат Ростов-на-Дону   Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30</p> <p><b>Length : 71</b></p> <p>Ideally, your title should contain between 10 and 70 characters (spaces included). Use <a href="#">this free tool</a> to calculate text length.</p>										
	Description	<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>Length : 162</b></p> <p>Ideally, your meta description should contain between 70 and 160 characters (spaces included). Use <a href="#">this free tool</a> to calculate text length.</p>										
	Keywords	<p>Very bad. We haven't found meta keywords on your page. Use <a href="#">this free online meta tags generator</a> to create keywords.</p>										
	Og Meta Properties	<p>Good, your page take advantage of Og Properties.</p> <table><thead><tr><th>Property</th><th>Content</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><tr><td>type</td><td>website</td></tr></tbody></table>	Property	Content	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.	type	website
Property	Content											
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.											
type	website											





# SEO Content

		image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg															
	Headings	<table><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>5</td><td>13</td><td>0</td><td>0</td><td>12</td></tr></tbody></table>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	5	13	0	0	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-osteopату</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>			
H1	H2	H3	H4	H5	H6													
1	5	13	0	0	12													
	Images	We found 37 images on this web page.  28 alt attributes are empty or missing. Add alternative text so that search engines can better understand the content of your images.																
	Text/HTML Ratio	Ratio : <b>5%</b>  This page's ratio of text to HTML code is below 15 percent, this means that your website probably needs more text content.																
	Flash	Perfect, no Flash content has been detected on this page.																

## SEO Content

	Iframe	Too Bad, you have Iframes on the web pages, this mean that content in an Iframe cannot be indexed.
---	--------	--

## SEO Links

	URL Rewrite	Good. Your links looks friendly!
	Underscores in the URLs	Perfect! No underscores detected in your URLs.
	In-page links	We found a total of 64 links including 0 link(s) to files
	Statistics	External Links : noFollow 0% External Links : Passing Juice 54.69% Internal Links 45.31%

## In-page links

Anchor	Type	Juice
<a href="#">Детский остеопат</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Взрослый остеопат</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Головная боль</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Кто такой остеопат</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Мануальная терапия общая</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Позвоночника при боли в спине</a>	External	Passing Juice
<a href="#">При головной боли и головокружения</a>	External	Passing Juice
<a href="#">При боли в суставах</a>	External	Passing Juice
<a href="#">При боли в мышцах и связках</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Массаж</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Лечебный</a>	Internal	Passing Juice


## In-page links

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

## In-page links

<a href="#">ЛФК</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Психоэмоциональная коррекция</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Головные боли, головокружения</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">«Остеодок»</a>	External	Passing Juice
<a href="https://kinesioprofi.ru/">https://kinesioprofi.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://spb-osteo.ru/">https://spb-osteo.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://rusosteopathy.com/">https://rusosteopathy.com/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://kinesioprofi.ru/emotional/">https://kinesioprofi.ru/emotional/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://metod-tolstonosova.ru/">https://metod-tolstonosova.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://www.osteodoc.ru/">https://www.osteodoc.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://osteopract.ru/">https://osteopract.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://арьков.рф/">https://арьков.рф/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://www.koleno.ru/arkov-vv">https://www.koleno.ru/arkov-vv</a>	External	Passing Juice
<a href="https://school-psychotherapy.ru/">https://school-psychotherapy.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://4clinic-nmo.ru/">https://4clinic-nmo.ru/</a>	External	Passing Juice
<a href="https://mamrkurs.ru/main">https://mamrkurs.ru/main</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Основные массажные направления</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Мануальная терапия.</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Детский прием остеопатии</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Психотерапия   Психоэмоциональная коррекция</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Головная боль</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Комплексный реабилитационный прием</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Оздоровительный центр Остеодок</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Детская вертебрология</a>	External	Passing Juice
<a href="#">Контакты</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Политика обработки персональных данных</a>	Internal	Passing Juice






## SEO Keywords

	Keywords Cloud	терапевт РОСТОВ-НА-ДОНУ терапевта osteopat мануальный РОСТОВ отзывы массаж мануального прием
--	----------------	--


## Keywords Consistency

Keyword	Content	Title	Keywords	Description	Headings
массаж	48	✗	✗	✓	✓
ростов	40	✓	✗	✓	✓
прием	24	✓	✗	✓	✓
ростов-на-дону	23	✓	✗	✗	✓
мануального	18	✗	✗	✗	✗











## Usability

	Url	Domain : остеодок.рф Length : 11
	Favicon	Great, your website has a favicon.
	Printability	Great. We have found a Print-Friendly CSS.
	Language	You have not specified the language. Use <a href="#">this free meta tags generator</a> to declare the intended language of your website.
	Dublin Core	This page does not take advantage of Dublin Core.





## Document

	Doctype	HTML 5
--	---------	--------



## Document

	Encoding	Perfect. Your declared charset is UTF-8.				
	W3C Validity	Errors : 383 Warnings : 61				
	Email Privacy	Great no email address has been found in plain text!				
	Deprecated HTML	<table><thead><tr><th>Deprecated tags</th><th>Occurrences</th></tr></thead><tbody><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>4</td></tr></tbody></table> <p>Deprecated HTML tags are HTML tags that are no longer used. It is recommended that you remove or replace these HTML tags because they are now obsolete.</p>	Deprecated tags	Occurrences	<center>	4
Deprecated tags	Occurrences					
<center>	4					
	Speed Tips	<ul style="list-style-type: none"><li> Excellent, your website doesn't use nested tables.</li><li> Too bad, your website is using inline styles.</li><li> Too bad, your website has too many CSS files (more than 4).</li><li> Too bad, your website has too many JS files (more than 6).</li><li> Perfect, your website takes advantage of gzip.</li></ul>				

## Mobile

	Mobile Optimization	<ul style="list-style-type: none"><li> Apple Icon</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Flash content</li></ul>
--	---------------------	--

## Optimization

	XML Sitemap	Great, your website has an XML sitemap. <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>Great, your website has a robots.txt file.</p>

## Optimization



Analytics

Missing

We didn't detect an analytics tool installed on this website.

Web analytics let you measure visitor activity on your website. You should have at least one analytics tool installed, but It can also be good to install a second in order to cross-check the data.