







# Revisión web de **osteодок.рф**

Generado el 31 Enero 2025 08:54 AM





La puntuación es **50/100**




## Contenido SEO

	<b>Título</b>	<p>Остеопат Ростов-на-Дону   Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30</p> <p><b>Longitud : 71</b></p> <p>Preferiblemente, tu título debería contener entre 10 y 70 caracteres (espacios incluidos). Usa <a href="#">esta herramienta gratuita</a> para calcular la longitud del texto.</p>								
	<b>Descripción</b>	<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>Longitud : 162</b></p> <p>Preferiblemente tu descripción meta debe contener entre 70 y 160 caracteres (espacios incluidos). Usa <a href="#">esta herramienta gratuita</a> para calcular la longitud del texto.</p>								
	<b>Palabras Claves (Keywords)</b>	<p>Muy mal. No hemos encontrado palabras clave (meta keywords) en tu página. Usa <a href="#">este generador de meta tags gratuito</a> para crear tus palabras clave.</p>								
	<b>Propiedades Meta Og</b>	<p>Bien. Tu página usa propiedades Og (etiquetas og).</p> <table><thead><tr><th>Propiedad</th><th>Contenido</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>	Propiedad	Contenido	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.
Propiedad	Contenido									
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.									





# Contenido SEO

		type	website				
		image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg				
	Titulos	<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] OsteopatДмитрий Котов «Остеодок»Массаж, мануальная терапия, лфк</li><li>• [H2] Ростов-на-Дону</li><li>• [H2] Поводы обращения к врачу-osteopatu</li><li>• [H2] A 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>					
	Imágenes	Hemos encontrado 37 imágenes en esta web.  28 atributos alt están vacíos o no existen. Agrega texto alternativo para que los motores de búsqueda puedan entender las imágenes.					
	Ratio Texto/HTML	Ratio : <b>5%</b>  El ratio entre texto y código HTML de esta página es menor que el 15 por ciento, esto significa que tu web posiblemente necesite más contenido en texto.					
	Flash	Perfecto, no se ha detectado contenido Flash en la página.					

## Contenido SEO

	Iframe	Muy mal, tienes Iframes en la página, esto significa que el contenido no podrá ser indexado.
---	--------	--

## Enlaces SEO

	Reescritura URL	Bien. Tus enlaces parecen amigables
	Guiones bajos en las URLs	Perfecto! No hemos detectado guiones bajos en tus URLs
	Enlaces en página	Hemos encontrado un total de 64 enlaces incluyendo 0 enlace(s) a ficheros
	Statistics	Enlaces Externos : noFollow 0% Enlaces Externos : Pasando Jugo 54.69% Enlaces Internos 45.31%

## Enlaces en página

Ancla	Tipo	Jugo
<a href="#">Детский остеопат</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Взрослый остеопат</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Головная боль</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Кто такой остеопат</a>	Externo	Pasando Jugo
<a href="#">Мануальная терапия общая</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Позвоночника при боли в спине</a>	Externo	Pasando Jugo
<a href="#">При головной боли и головокружения</a>	Externo	Pasando Jugo
<a href="#">При боли в суставах</a>	Externo	Pasando Jugo
<a href="#">При боли в мышцах и связках</a>	Externo	Pasando Jugo
<a href="#">Массаж</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Лечебный</a>	Interna	Pasando Jugo

## Enlaces en página

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

## Enlaces en página

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

## Palabras Clave SEO



Nube de Palabras Clave

отзывы мануального РОСТОВ-НА-ДОНУ  
**РОСТОВ** остеопат терапевт **Массаж**  
мануальный прием терапевта

### Consistencia de las Palabras Clave

Palabra Clave (Keyword)	Contenido	Título	Palabras Claves (Keywords)	Descripción	Titulos
массаж	48	✗	✗	✓	✓
ростов	40	✓	✗	✓	✓
прием	24	✓	✗	✓	✓
ростов-на-дону	23	✓	✗	✗	✓
мануального	18	✗	✗	✗	✗











### Usabilidad

	Url	Dominio : остеодок.рф Longitud : 11
	Favicon	Genial, tu web tiene un favicon.
	Imprimibilidad	Genial. Hemos encontrado una hoja de estilos CSS para impresión.
	Idioma	No has especificado un idioma. Usa <a href="#">este generador de meta tags gratuito</a> para declarar el idioma de tu sitio.
	Dublin Core	Esta página no usa Dublin Core.





### Documento

	Tipo de documento (Doctype)	HTML 5
--	-----------------------------	--------


## Documento

	Codificación	Perfecto. Has declarado como codificación UTF-8.				
	Validez W3C	Errores : 383 Avisos : 61				
	Privacidad de los Emails	Genial. No hay ninguna dirección de email como texto plano!				
	HTML obsoleto	<table><thead><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocurrencias</th></tr></thead><tbody><tr><td>&lt;center&gt;</td><td>4</td></tr></tbody></table> <p>Hemos detectado etiquetas HTML obsoletas que ya no se usa. Es recomendable que cambies esas etiquetas por otras similares.</p>	Etiquetas obsoletas	Ocurrencias	<center>	4
Etiquetas obsoletas	Ocurrencias					
<center>	4					
	Consejos de Velocidad	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, esta web no usa tablas.</li><li> Muy mal, tu web está usando estilos embenidos (inline CSS).</li><li> Muy mal, tu página web usa demasiados ficheros CSS (más de 4).</li><li> Muy mal, tu sitio usa demasiados ficheros JavaScript (más de 6).</li><li> Su sitio web se beneficia del tipo de compresión gzip. ¡Perfecto!</li></ul>				



## Movil

	Optimización Móvil	<ul style="list-style-type: none"><li> Icono para Apple</li><li> Etiqueta Meta Viewport</li><li> Contenido Flash</li></ul>
--	--------------------	---

## Optimización

	Mapa del sitio XML	<p>¡Perfecto! Su sitio tiene un mapa del sitio en XML.</p> <pre>https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap.xml https://xn--d1abqnbri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml</pre>
--	--------------------	---

## Optimización

	Robots.txt	<p><a href="http://xn--d1abqnbbri.xn--p1ai/robots.txt">http://xn--d1abqnbbri.xn--p1ai/robots.txt</a></p> <p>¡Estupendo! Su sitio web tiene un archivo robots.txt.</p>
	Herramientas de Analítica	<p>No disponible</p> <p>No hemos encontrado ninguna herramienta de analítica en esta web.</p> <p>La analítica Web le permite medir la actividad de los visitantes de su sitio web. Debería tener instalada al menos una herramienta de analítica y se recomienda instalar otra más para obtener una confirmación de los resultados.</p>