



Avaliação do site osteодок.рф

Gerado a 31 de Janeiro de 2025 08:48 AM

O resultado é de 50/100



Conteúdo SEO

	Título	Остеопат Ростов-на-Дону Дмитрий Котов Запись на прием 8-905-479-97-30 Cumprimento : 71 Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).												
	Descrição	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 Cumprimento : 162 Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).												
	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>url</td><td>https://xn--d1abqnbri.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><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>image</td><td>https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg</td></tr></table>	Propriedade	Conteúdo	url	https://xn--d1abqnbri.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.	type	website	image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg
Propriedade	Conteúdo													
url	https://xn--d1abqnbri.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.													
type	website													
image	https://static.tildacdn.com/tild3030-3665-4134-a638-646630636230/Dmitriy_Kotov_osteop.jpg													

Conteúdo SEO

	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>5</td><td>13</td><td>0</td><td>0</td><td>12</td></tr></table> • [H1] OsteopataДмитрий Котов «Остеодок»Массаж, мануальная терапия, лфк • [H2] Ростов-на-Дону • [H2] Поводы обращения к врачу-osteopatu • [H2] А также лечение: • [H2] Как проходит сеанс остеопатии • [H2] Мои услуги • [H3] 8-905-479-97-30 • [H3] Основные массажные направления • [H3] Мануальная терапия. • [H3] Детский прием остеопатии • [H3] Психотерапия Психоэмоциональная коррекция • [H3] Прием остеопата для взрослого человека • [H3] Головная боль • [H3] Межреберная невралгия. • [H3] ЛФК в Ростове-на-дону • [H3] Комплексный реабилитационный прием • [H3] Что получается по итогу? • [H3] Часто задаваемые вопросы • [H3] Сертификаты • [H6] Избавление от болей в теле • [H6] Снижение уровня стресса • [H6] Избавление от головной боли • [H6] Прекращение панических атак • [H6] Улучшение качества жизни • [H6] Избавление от неврозов • [H6] Появление подвижности суставов • [H6] Нормализацию сна • [H6] Восстановление подвижности связок • [H6] Улучшенную работоспособность организм • [H6] Улучшение эмоционального фона • [H6] Психо-эмоциональноеспокойствие	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	5	13	0	0	12
	H1	H2	H3	H4	H5	H6								
1	5	13	0	0	12									
	Imagens	Encontrámos 37 imagens nesta página. 28 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.												
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 5% 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.												
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.												
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.												

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 64 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 54.69% Ligações internas 45.31%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Детский остеопат	Internas	Passa sumo
Взрослый остеопат	Internas	Passa sumo
Головная боль	Internas	Passa sumo
Кто такой остеопат	Externas	Passa sumo
Мануальная терапия общая	Internas	Passa sumo
Позвоночника при боли в спине	Externas	Passa sumo
При головной боли и головокружения	Externas	Passa sumo
При боли в суставах	Externas	Passa sumo
При боли в мышцах и связках	Externas	Passa sumo
Массаж	Internas	Passa sumo
Лечебный	Internas	Passa sumo
Классический	Internas	Passa sumo
Спортивный	Internas	Passa sumo
Оздоровительный	Internas	Passa sumo
При боли в спине	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Помощь при защемлении нерва	Internas	Passa sumo
Массаж головы	Internas	Passa sumo
Медицинский массаж	Internas	Passa sumo
Лимфодренажный массаж	Internas	Passa sumo
Висцеральный массаж живота	Externas	Passa sumo
Массаж лица	Internas	Passa sumo
Шейно-воротниковой зоны	Internas	Passa sumo
Миофасциальный массаж	Externas	Passa sumo
Детский массаж	Externas	Passa sumo
Мануальный массаж	Externas	Passa sumo
Психозомоциональная коррекция	Internas	Passa sumo
Межреберная невралгия	Externas	Passa sumo
ЛФК	Internas	Passa sumo
Реабилитолог	Internas	Passa sumo
Отзывы	Internas	Passa sumo
Блог	Internas	Passa sumo
Контакты	Externas	Passa sumo
Полезные статьи	Externas	Passa sumo
О докторе	Externas	Passa sumo
нажимая на кнопку вы соглашаетесь с политикой конфиденциальности сайта в отношении обработки персональных данных	Internas	Passa sumo
Массаж	Internas	Passa sumo
Мануальная терапия	Internas	Passa sumo
На страницу отзывов	Externas	Passa sumo
ЛФК	Externas	Passa sumo
Психозомоциональная коррекция	Externas	Passa sumo
Головные боли, головокружения	Internas	Passa sumo
«Остеодок»	Externas	Passa sumo

Ligações para a própria página

https://kinesioprofi.ru/	Externas	Passa sumo
https://spb-osteo.ru/	Externas	Passa sumo
https://rusosteopathy.com/	Externas	Passa sumo
https://kinesioprofi.ru/emotional/	Externas	Passa sumo
https://metod-tolstonosova.ru/	Externas	Passa sumo
https://www.osteodoc.ru/	Externas	Passa sumo
https://osteopract.ru/	Externas	Passa sumo
https://арьков.рф/	Externas	Passa sumo
https://www.koleno.ru/arkov-vv	Externas	Passa sumo
https://school-psychotherapy.ru/	Externas	Passa sumo
https://4clinic-nmo.ru/	Externas	Passa sumo
https://mamrkurs.ru/main	Externas	Passa sumo
Основные массажные направления	Externas	Passa sumo
Мануальная терапия.	Externas	Passa sumo
Детский прием остеопатии	Externas	Passa sumo
Психотерапия Психоэмоциональная коррекция	Internas	Passa sumo
Головная боль	Externas	Passa sumo
Комплексный реабилитационный прием	Internas	Passa sumo
Оздоровительный центр Остеодок	Externas	Passa sumo
Детская вертебрология	Externas	Passa sumo
Контакты	Internas	Passa sumo
Политика обработки персональных данных	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

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

Palavras-chave SEO

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
массаж	48	✗	✗	✓	✓
ростов	40	✓	✗	✓	✓
прием	24	✓	✗	✓	✓
ростов-на-дону	23	✓	✗	✗	✓
терапевта	18	✗	✗	✗	✗

Usabilidade

	Url	Domínio : остеодок.рф Cumprimento : 11
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Não foi declarada nenhuma língua para este site.
	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 : 383 Avisos : 61
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!

Documento

						
	HTML obsoleto	<table><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocorrências</th></tr><tr><td><center></td><td>4</td></tr></table> Etiquetas HTML obsoletas são etiquetas que já não são usadas segundo as normas mais recentes. É recomendado que sejam removidas ou substituídas por outras etiquetas atualizadas.	Etiquetas obsoletas	Ocorrências	<center>	4
Etiquetas obsoletas	Ocorrências					
<center>	4					
	Dicas de Velocidade	 Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.  Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).  Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.				

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). https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap.xml https://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/sitemap-feeds.xml
	Robots.txt	http://xn--d1abqnbabri.xn--p1ai/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.

Otimização

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.