



Evaluation du site sustavdoktor.ru

Généré le 30 Novembre 2025 09:10

Le score est de 50/100



Optimisation du contenu

	Titre	СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ Longueur : 17 Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.						
	Description	“Спорт Мед Эксперт” – пециализированная помощь: • Косметология • Мануальная терапия • Неврология и нейрохирургия • Травматология-ортопедия • УЗИ-диагностика • Хирургия • Эндокринология Longueur : 184 Idéalement, votre balise META description devrait contenir entre 70 et 160 caractères (espaces compris). Utilisez cet outil gratuit pour calculer la longueur du texte.						
	Mots-clefs	лечебной физкультуре, медицинскому массажу, сестринскому делу, физиотерапии, функциональной диагностике, при оказании первичной врачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях, эпидемиологи Bien, votre page contient une balise META keywords.						
	Propriétés Open Graph	Bien, cette page profite des balises META Open Graph. <table><thead><tr><th>Propriété</th><th>Contenu</th></tr></thead><tbody><tr><td>title</td><td>«СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ»</td></tr><tr><td>description</td><td>Наша профессиональная команда экспертов включает в себя физиотерапевтов, спортивных терапевтов, врачей-натуропатов, массажистов, кинезиологов, врачей спортивной медицины и ортопедов, спортивной медицины, биомеханики.</td></tr></tbody></table>	Propriété	Contenu	title	«СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ»	description	Наша профессиональная команда экспертов включает в себя физиотерапевтов, спортивных терапевтов, врачей-натуропатов, массажистов, кинезиологов, врачей спортивной медицины и ортопедов, спортивной медицины, биомеханики.
Propriété	Contenu							
title	«СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ»							
description	Наша профессиональная команда экспертов включает в себя физиотерапевтов, спортивных терапевтов, врачей-натуропатов, массажистов, кинезиологов, врачей спортивной медицины и ортопедов, спортивной медицины, биомеханики.							

Optimisation du contenu

		image	https://sustavdoktor.ru/images/logo2.png				
		url	https://sustavdoktor.ru/				
		type	website				
	Niveaux de titre	H1	H2	H3	H4	H5	H6
		1	7	4	12	8	1
		• [H1] СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ • [H2] Что мы делаем • [H2] Научно-исследовательский центр спортивной медицины и биомеханики двигательных функций • [H2] Познакомьтесь с нашей командой • [H2] Реабилитация после операций • [H2] Тестируйте ваши главные показатели прямо на тренажере • [H2] Велотренировки с анализом ключевых показателей • [H2] Контактная информация • [H3] Полный спектр услуг: • [H3] Биомеханика и спорт: наука побеждать • [H3] Биомеханика в спорте — увлекательная наука, изучающая механические аспекты движений человека и воздействие сил на его тело. Эта область знаний помогает понять, как различные техники и движения могут повысить производительность и снизить риски травм. • [H3] Cookies & Privacy • [H4] Мы гордимся тем, что предлагаем полный спектр услуг в области спортивной медицины. Наша университетская ортопедическая клиника с радостью принимает спортсменов любого уровня: от любителей до профессионалов, включая школьников, студентов и любителей активного отдыха. Наша цель — вернуть каждого травмированного спортсмена к его любимому виду спорта или активному образу жизни. Мы понимаем, что для этого необходимо не только устранить боль, но и укрепить суставы, мышцы и сухожилия, а также обеспечить правильную осанку и восстановить функции. Наши реабилитационные программы направлены на достижение этих целей, а также на создание условий, которые будут имитировать активность, необходимую для конкретного вида спорта. • [H4] Массаж • [H4] Реабилитация • [H4] ЛФК • [H4] Физиотерапия • [H4] Почему выбирают “Спорт Мед Эксперт” • [H4] Челнокова Наталия Валерьевна • [H4] Анисимов Виктор Павлович • [H4] Степанов Вадим Анатольевич • [H4] Письменный Владислав • [H4] Дубровина Алёна Павловна • [H4] Дарья Синицина • [H5] Реабилитация после оперативного лечения у пациентов с заболеваниями и травмами опорно-					

Optimisation du contenu

		двигательного аппарата. • [H5] Диагностика и лечение • [H5] Оперативное и консервативное лечение спортивных травм • [H5] Алгоритм • [H5] Восстановление после травм • [H5] Укрепление мышечного корсета • [H5] Возвращение к спортивным нагрузкам • [H5] Часы работы • [H6] Часы работы Понедельник – Суббота: 10:00-19:00 Воскресенье: 10:00 – 16:00
	Images	Nous avons trouvé 18 image(s) sur cette page Web. 18 attribut(s) alt sont vides ou manquants. Ajouter un texte alternatif permet aux moteurs de recherche de mieux comprendre le contenu de vos images.
	Ratio texte/HTML	Ratio : 0% le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.
	Flash	Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page.
	Iframe	Domage, vous avez des Iframes sur vos pages Web, cela signifie que son contenu ne peut pas être indexé par les moteurs de recherche.

Liens

	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!
	Tiret bas dans les URLs	Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.
	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 15 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers
	Statistics	Liens externes : noFollow 0% Liens externes : Passing Juice 6.67% Liens internes 93.33%

Liens dans la page

Texte d'ancre	Type	Juice
Главная	Interne	Passing Juice
О нас	Interne	Passing Juice
Степанов Вадим	Interne	Passing Juice
Травматолог-ортопед	Interne	Passing Juice
Реабилитация	Interne	Passing Juice
мы находимся тут...	Externe	Passing Juice
артроскопия плечевого	Interne	Passing Juice
повреждения крупных суставов	Interne	Passing Juice
повреждение менисков	Interne	Passing Juice
боковых стабилизаторов коленного сустава	Interne	Passing Juice
вывих надколенника, привычный вывих плечевого сустава:	Interne	Passing Juice
Почему выбирают “Спорт Мед Эксперт”	Interne	Passing Juice
Челнокова Наталия Валерьевна	Interne	Passing Juice
В «СПОРТ МЕД ЭКСПЕРТ» мы гордимся нашим многопрофильным командным подходом, который сосредоточен на тесном сотрудничестве для оценки и лечения всех аспектов вашего здоровья.	Interne	Passing Juice
Confirm	Interne	Passing Juice

Mots-clefs

	Nuage de mots-clefs	
--	---------------------	--

Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
----------	---------	-------	------------	-------------	------------------

Ergonomie

	Url	Domaine : sustavdoktor.ru Longueur : 15
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.
	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : ru.
	Dublin Core	Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core.

Document

	Doctype	HTML 5
	Encodage	Parfait. Votre charset est UTF-8.
	Validité W3C	Erreurs : 72 Avertissements : 56
	E-mail confidentialité	Attention! Au moins une adresse e-mail a été trouvée en texte clair. Utilisez une protection anti-spam gratuite pour cacher vos e-mails aux spammeurs.
	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.
	Astuces vitesse	 Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués.  Mauvais, votre site web utilise des styles css inline.  Génial, votre site web contient peu de fichiers CSS.  Parfait, votre site web contient peu de fichiers javascript.  Parfait : votre site tire parti de gzip.

Mobile

	Optimisation mobile	 Icône Apple
		 Méta tags viewport
		 Contenu FLASH

Optimisation

	Sitemap XML	Votre site web dispose d'une sitemap XML, ce qui est optimal. http://sustavdokter.ru/sitemap.xml https://sustavdokter.ru/sitemap.xml
	Robots.txt	http://sustavdokter.ru/robots.txt Votre site dispose d'un fichier robots.txt, ce qui est optimal.
	Mesures d'audience	Manquant Nous n'avons trouvé aucun outil d'analytics sur ce site. Un outil de mesure d'audience vous permet d'analyser l'activité des visiteurs sur votre site. Vous devriez installer au moins un outil Analytics. Il est souvent utile d'en rajouter un second, afin de confirmer les résultats du premier.