

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Гимнастика для лица



@anyclass_faceonline

Запишись на онлайн-курс SUPER Лицо по ссылке anyclass.com/tg

♥ Анастасия Бурдюг 45 лет ♥ Написать в службу заботы
@anyclass_customer_support_bot #5OYK8 Мы в MAX: https://max.ru/anyclass_faceonline

ПОДПИСЧИКИ

468 952

-1420 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки 1.2%

ОХВАТ/ПОСТ

8.2K

рекл. охват 5.6K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Мода и красота»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 ПОДПИСЧИКИ 468 952 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 1.75% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 8.2K медиана 8.4K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 37.2 за период
📈 ТРЕНД 7Д -4.4% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 54.7 всего 8 695 реакц., 2 855 реп., 966 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 907 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 159 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 5.6K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -1420 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 43 индекс цитирования · 129 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Гимнастика для лица» — 468 952 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.2K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-4.4% к неделе 31 августа – 6 сентября).

— РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

| ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 159 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (116/159 постов).
- 03 Средняя длина поста — 907 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.1K в среднем у топа vs 6.4K у худших) — среди 159 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.08 · 05:01 ФОТО Я впервые родила в 39. Когда моим детям будет 12, мне будет 51...и я все еще буду молодой мамой 😊 «А к выпускному вы вообще бабкой будете»...	ПРОСМ. 11 312 РЕП. 7	РЕАКЦ. 330 ER 2.4%
№2 25.08 · 05:01 ВИДЕО ДА, Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕЛА СДЕЛАТЬ РИНОПЛАСТИКУ В 25 ЛЕТ... Мне казалось, что кончик носа слишком длинный. И как же я рада, что тогда...	ПРОСМ. 11 107 РЕП. 16	РЕАКЦ. 79 ER 2.4%
№3 26.08 · 12:00 ВИДЕО 🔥 ЕСЛИ БЫ МНЕ СКАЗАЛИ ОСТАВИТЬ ВАМ ТОЛЬКО САМЫЕ НУЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — СКУЛЫ ТОЧНО БЫ ОСТАЛИСЬ И вовсе не ради «скул Джоли» 😊 Скуловая мышца...	ПРОСМ. 10 977 РЕП. 112	РЕАКЦ. 75 ER 2.3%

№4 09.09 • 12:03 ВИДЕО 👁 Многие девушки просто привыкают жить с нависающими веками Им ведь никто никогда не говорил, что с этим можно что-то сделать - без...	ПРОСМ. 10 847 РЕП. 91 РЕАКЦ. 51 ER 2.3%
№5 09.09 • 05:02 ВИДЕО Начинаем утро с экспертов 😊 На самом деле к комментариям про «ботокс» я уже привыкла и реагирую на них спокойно. Но отвечаю на них по...	ПРОСМ. 10 725 РЕП. 4 РЕАКЦ. 87 ER 2.3%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 15.09 • 05:00 ВИДЕО 💬 17 лет гимнастики для лица разрушили очень много моих заблуждений. И вот что я сегодня точно знаю: ✨ Лицо не обязано резко «плыть»...	ПРОСМ. 6 500 РЕП. 12 РЕАКЦ. 59 ER 1.4%
↓ 18.09 • 19:05 ВИДЕО Почему лицо с возрастом начинает «сползать» вниз — это видео показывает очень наглядно На днях наткнулась на видео, где показывают, как на...	ПРОСМ. 6 441 РЕП. 9 РЕАКЦ. 39 ER 1.4%
↓ 20.09 • 19:04 ВИДЕО Друзья, среди огромного потока бесплатных видео зачем вообще идти на курс? Потому что бесплатные видео очень часто дают только ощущение...	ПРОСМ. 6 375 РЕП. 6 РЕАКЦ. 41 ER 1.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

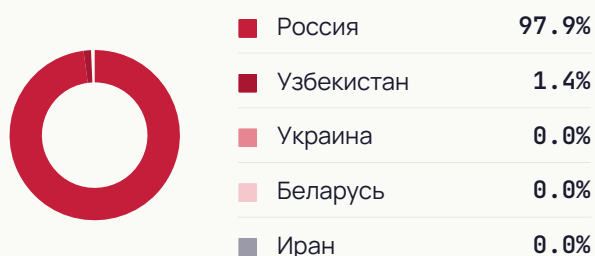
Индекс цитирования **43** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **129** разных каналов.

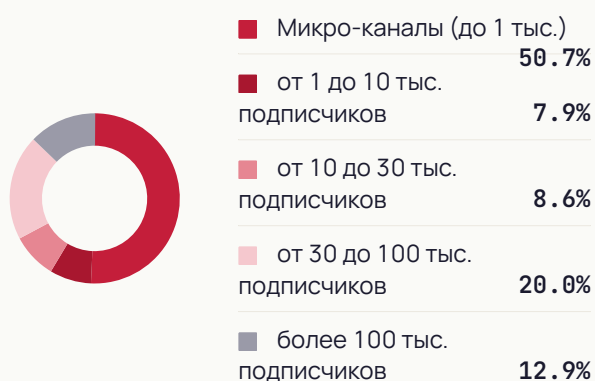
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



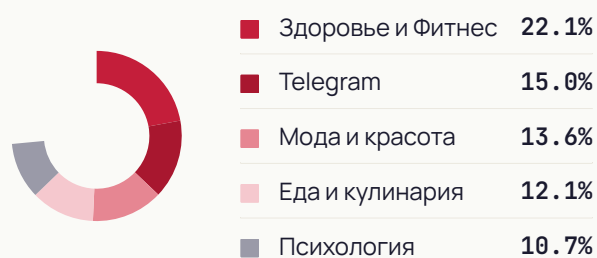
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



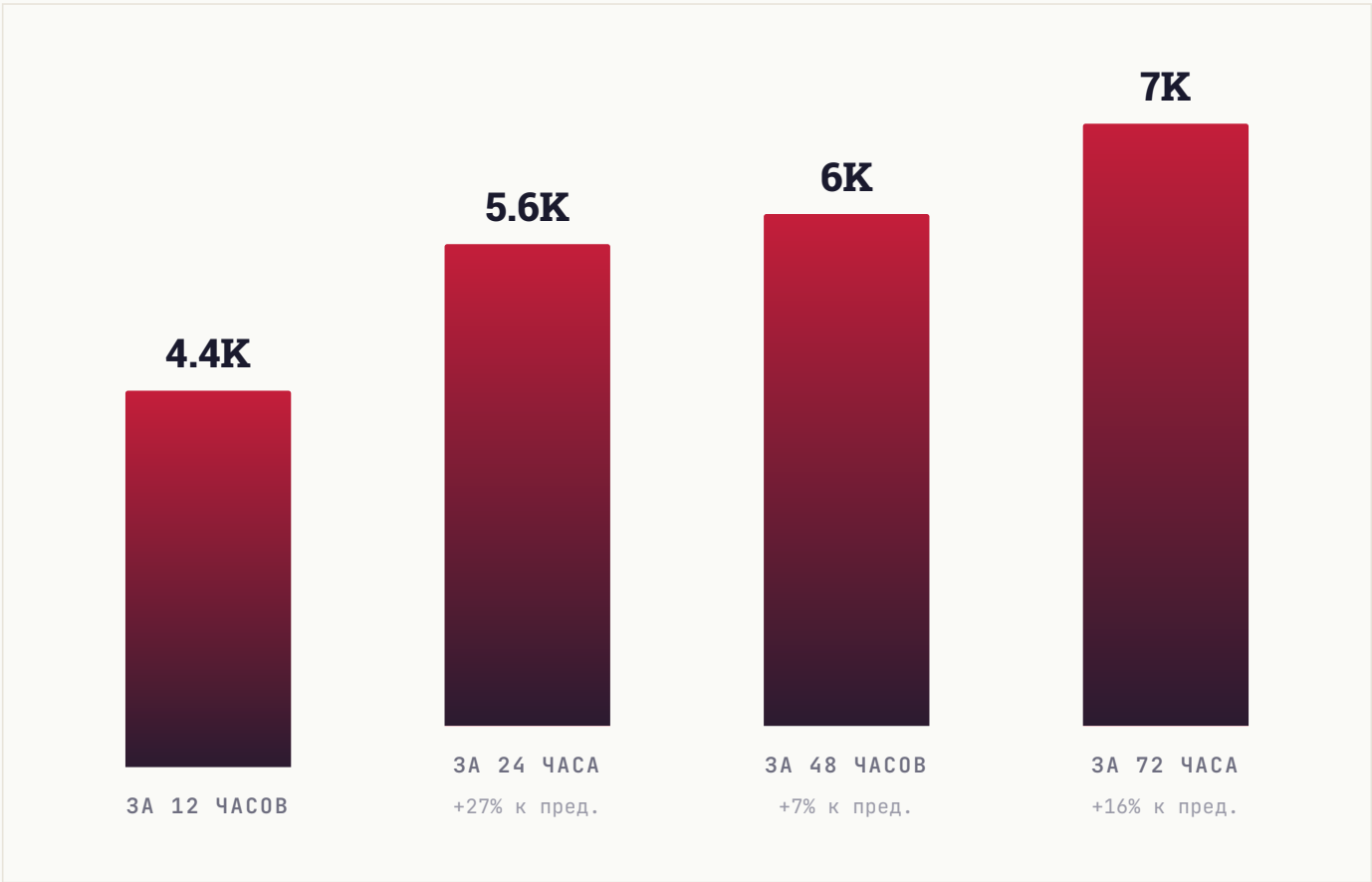
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
гд Гимнастика для лица вы	469K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	464.6K
мв Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес	280.1K
лй Лёгкая йога	170.8K
sb SASHA BELAIR	133.6K
лт Личный тренер в вашем телефоне	113.2K
nj Newyorkfitspo Школа здорового фитнеса	109.2K
ме Melannett	107.9K
нн Наталья Наконечная Молодость лица и тела	92K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **21**, а канал за это время прибавил **21 936** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	3 108
Февраль 2026	0	0	1 639
Январь 2026	3	3	7 439
Декабрь 2025	0	0	1 420
Ноябрь 2025	16	16	3 569
Октябрь 2025	2	2	4 761

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
21	6	21 936

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

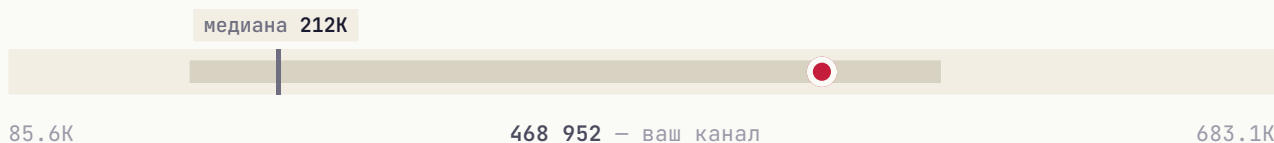
Сравниваем с каналами вашего размера: **37 каналов** категории «**Мода и красота**» от 155 тыс. до 1.4 млн подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#7 /37

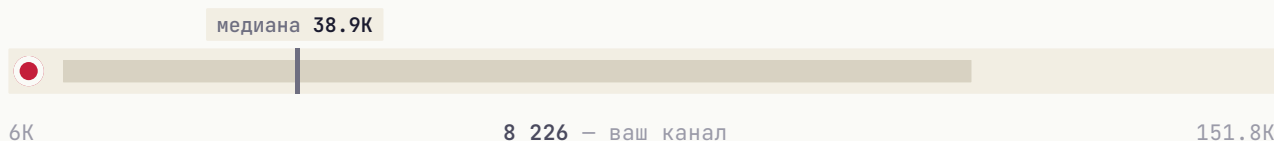
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 7 из 37 каналов сопоставимого размера

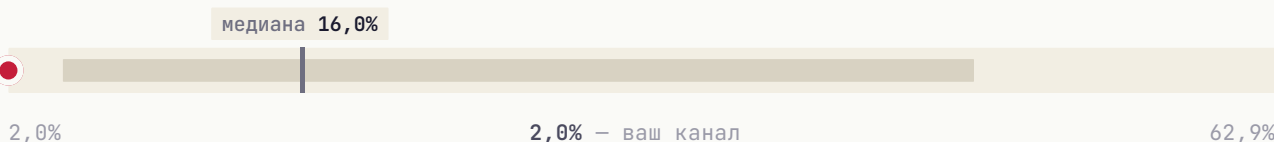
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы




Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.75% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
