ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала 🅰️ Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠 Мозг, фасция и движение



@ashapochka_com

🧠Brain Health Coach.Нейроцентрический подход. США 🤌 Международный специалист по Фасциальным Манипуляциям.Италия 🖤NIKE Master Trainer 👨‍🎓Обучил: 40.000+ специалистов • 1.500 семинаров Фасция Мозг…

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
9 118	**25.0%**	**2.1K**
+26 за месяц	за сутки 11.2%	рекл. охват 1K/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 «Здоровье и Фитнес»

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 **9 118** —	ОХВАТ ПОСТА **23.27%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **2.1K** медиана 2.1K · 26 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.4** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **69.9** всего 629 реакц., 132 реп., 51 комм.	ДЛИНА ПОСТА **961 зн.** медиана 1000 · 26 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **9** 26 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **1K** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **+26** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **0** индекс цитирования · 25 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **8 лет 10 месяцев** создан 09.12.2017	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🅰️ Антон Шапочка: Фитнес Эксперт.🧠Мозг, фасция и движение» — 9 118 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 **9** постам за 26 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (5/9 постов).

03 Средняя длина поста — **961** знаков (медиана 1000).

04 Пик активности аудитории — **четверг**, 23:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (2.9K в среднем у топа vs 1.8K у худших) — среди 9 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.09 · 20:30 ТЕКСТ

«У меня просто плохая выносливость» Обычная фраза, когда человек через пару минут интервалов уже "закисляется" / "выплевывает легкие"...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 042	105	22	33.4%

№2 23.09 · 15:00 ВИДЕО

Частая проблема - напряжение под лопаткой. С таким запросом обратились на последнем семинаре в Челябинске, когда разбирали как устроена...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
3 020	142	57	33.1%

№3 07.10 · 06:48 ФОТО

24 октября в Москве у меня будет живой семинар по ФАСЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ и ПОЧЕМУ ФАСЦИЯ ТАК ВАЖНА ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ? Будем разбирать, как...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 611	47	22	28.6%

№4 07.10 · 18:12 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 162	79	1	23.7%

№5 13.10 · 12:54 ВИДЕО

ГИРИ — ЭТО ❤️ ГИРИ - НЕ ПРОСТО ЖЕЛЕЗО. ЭТО #НоваяФизкультура! Если человек стал сильнее, значит ли это, что он стал лучше двигаться? А...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 062	56	5	22.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.10 · 06:28 ФОТО

Всем привет из Хабаровска! 👋 Два потрясающих дня позади ;) Сегодня расскажу про интересные случаи, наблюдения и, конечно, немного...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 903	49	2	20.9%

↓ 12.10 · 13:05 ВИДЕО

На семинаре коллега попросила посмотреть девушку: три дня боли, голову повернуть трудно, массаж не помогает. Более того, после мануальной...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 845	64	4	20.2%

↓ 16.10 · 15:46 ВИДЕО

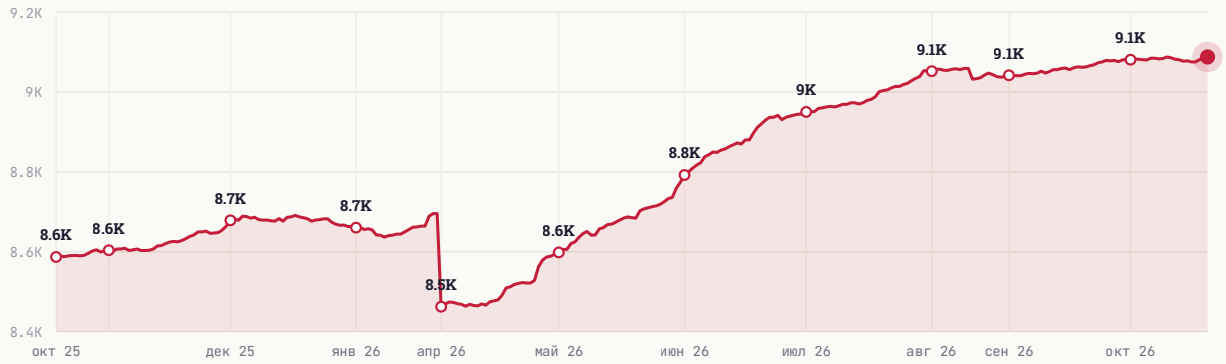
Как улучшить внутреннюю ротацию в тазобедренном суставе с помощью гири? Легко. Допустим, клиент хуже контролирует левое колено во время...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 576	50	14	17.3%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
8 594	9 118	+524

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **0** — 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 **25** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	91.2%
Украина	2.9%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	70.6%
В подборке с 2-5 каналами	29.4%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	64.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	35.3%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	0.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

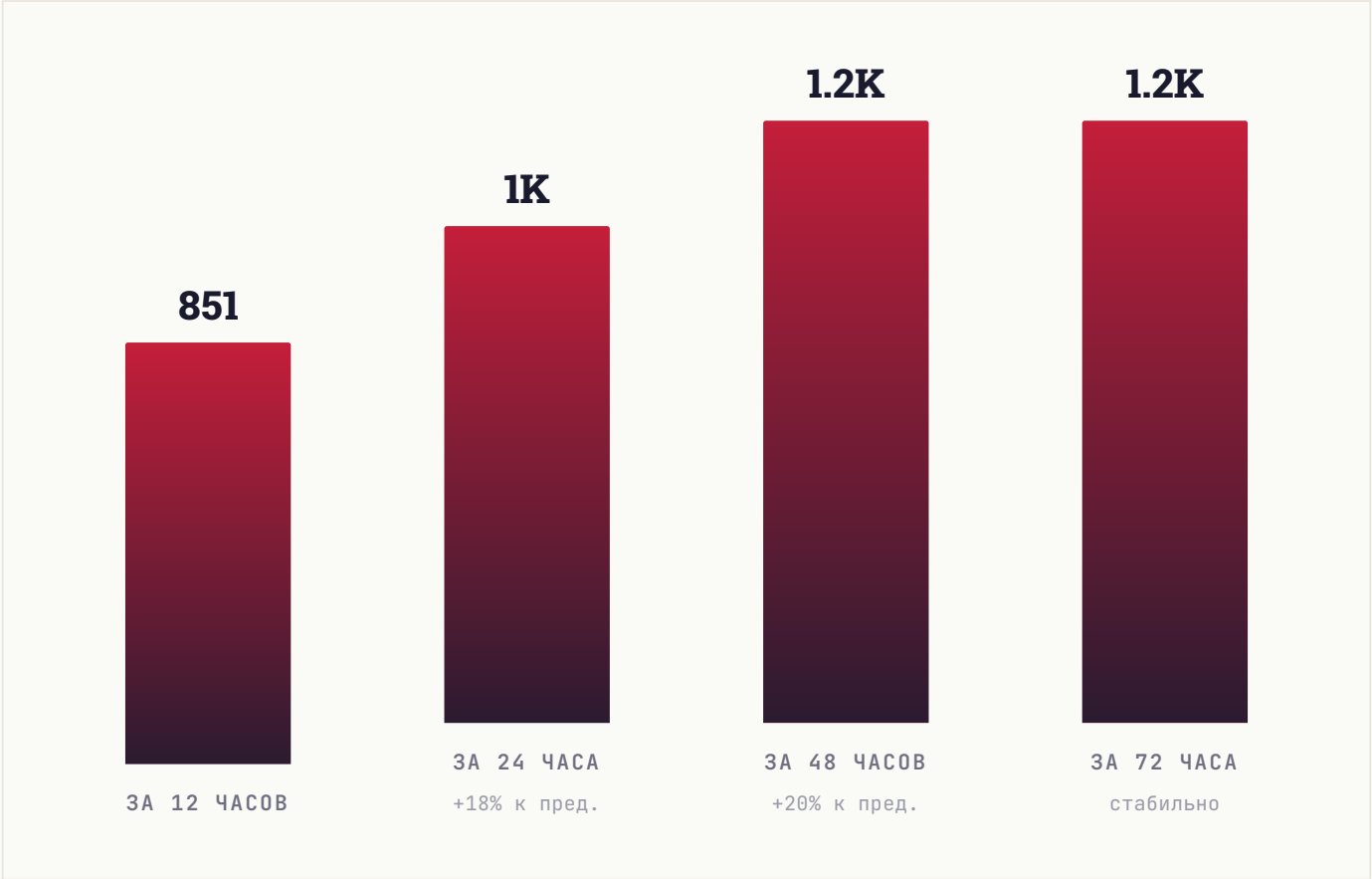


Здоровье и Фитнес	55.9%
Блоги	11.8%
Telegram	8.8%
Спорт	5.9%
Медицина	2.9%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АС **Александр Семенов**	22.7K
АК **Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия**	16.5K
АК **Анатомия Клуб. Фитнес**	12.3K
ЦП **Центр ПРАКТИКА Елены Волковой**	10.7K
АА ВЫ **🅰️ Антон Шапочка: Фитнес Эксперт.🧠Мозг, фасция и движение**	9.1K
МА **Мама Анатомии**	8.3K
МГ **Михаил Гурьев|Пилатес|Фитнес**	5.8K
ОБ **Ольга Бурова. Smart Spine.**	5.7K
РП **Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia)**	3.9K
ED **edKazaryan**	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

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 **4**, а канал за это время прибавил **368** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	1	1	**157**
Март 2026	0	0	**0**
Февраль 2026	0	0	**0**
Январь 2026	1	1	**65**
Декабрь 2025	1	1	**61**
Ноябрь 2025	1	1	**85**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
4	**6**	**368**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **202 канала** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

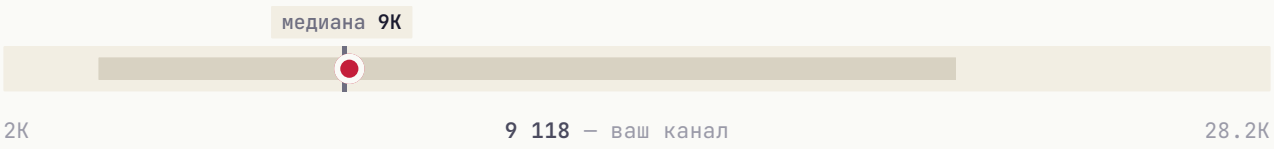
#98 /202

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 98 из 202 каналов сопоставимого размера

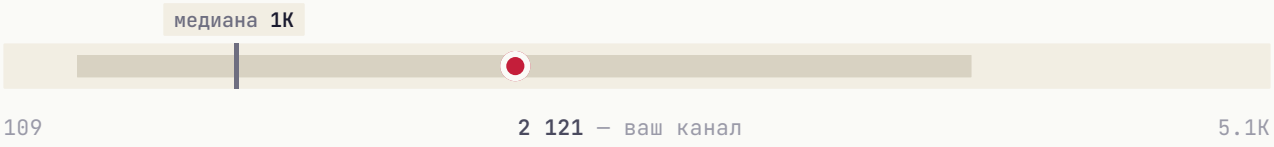
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



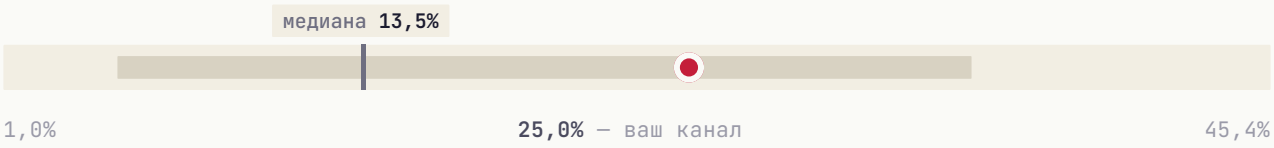
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

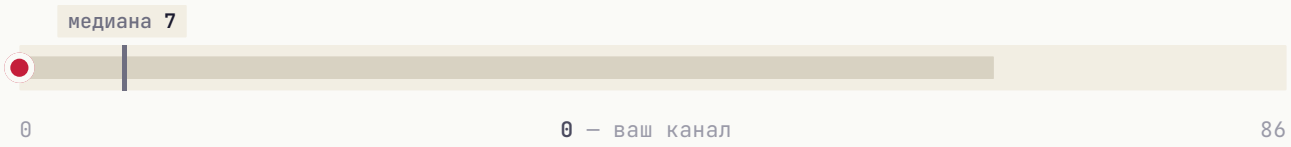


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики**, **средний охват / пост** и **вовлечённость**.

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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM