

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровый

ПОЗВОНОЧНИК -

легко!



@atlant_yug

Как исправить осанку, убрать сколиоз, головные боли, боли, онемение и дискомфорт в позвоночнике. Номер для связи: +79344773108 Лицензия: ЛО41-01126-23/00630078
Краснодар Сочи Новороссийск

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
26 910 19.07.2026 -174 за месяц	4.0% за сутки 1.5%	943 HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ATLANT_YUG рекл. охват 404/24ч

— 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 «Медицина»

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 26 910 —	👁️ охват подписчиков 3.5% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 943 медиана 902 · 27 дней	📅 постов/нед. 8.8 за период
📈 тренд 7д -11.4% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 4.8 всего 169 реакц., 82 реп., 19 комм.	📄 длина поста 848 зн. медиана 1000 · 27 дней	☆ постов в анализе 35 27 дней
📈 рекл. охват 404 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -174 за последний месяц	📄 цитируемость 312 индекс цитирования · 429 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 03.04.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровый позвоночник - легко!» — 26 910 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 943 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 6–12 июля охваты просели на -11.4% к неделе 29 июня – 5 июля — стоит разобрать причины.

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 35 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (29/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 848 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 640 у худших) — среди 35 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.06 · 15:35 ВИДЕО Мария, 10 лет Пациент обратился в Центр Здоровья Позвоночника «Атлант-ЮГ» с искривлением осанки и жалобами на: "У меня одно плечо было...	ПРОСМ. 1 430 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 5.3%
№2 25.06 · 15:38 ФОТО Болит шея, голова? Мучают онемения рук, хочется их постоянно стряхнуть? Один врач говорит: «МРТ в норме, это мигрень», другой говорит...	ПРОСМ. 1 412 РЕП. 3	РЕАКЦ. 11 ER 5.2%
№3 24.06 · 16:03 ВИДЕО ! Почему болит шея, голова и немеют руки и к чему это приводит? Смотрите разбор  ♦ Пролечились → полегчало → через неделю опять...	ПРОСМ. 1 364 РЕП. 4	РЕАКЦ. 4 ER 5.1%

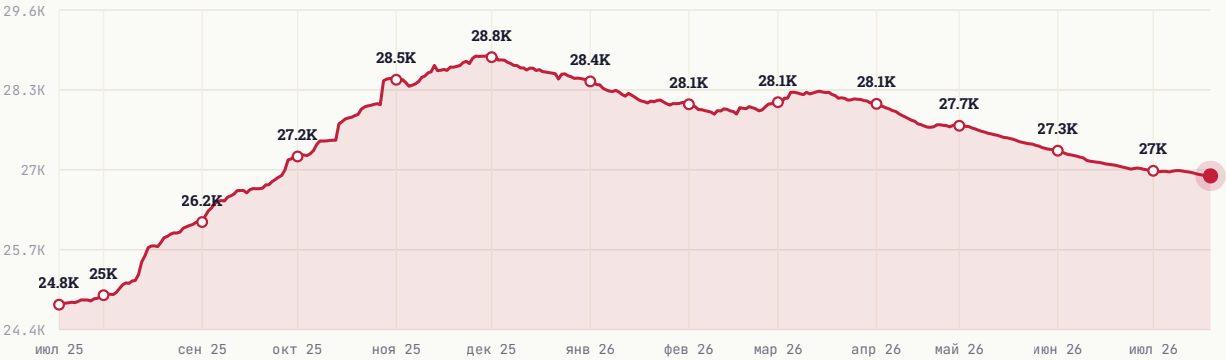
№4 04.07 · 16:04 ВИДЕО "Тянет шею, болит голова, болит под лопаткой... Неужели остеохондроз?" Знакомые симптомы? Многие сразу думают: "Остеохондроз, возраст..."	ПРОСМ. 1 315 РЕП. 3 РЕАКЦ. 8 ER 4.9%
№5 22.06 · 12:00 ВИДЕО Мучаетесь от онемения рук, болей в шее и голове? Пора узнать правду! ! Это 3 симптома одной проблемы! ! Упражнения сделали → через день...	ПРОСМ. 1 295 РЕП. 4 РЕАКЦ. 4 ER 4.8%

ХУДШИЕ 3	
↓ 09.07 · 12:58 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 687 РЕП. 1 РЕАКЦ. 1 ER 2.6%
↓ 15.07 · 16:04 ВИДЕО Разбор: Беспокоит боль в шее и спине: как выйти из замкнутого круга обострений?  Пролечились → полегчало → через неделю опять...	ПРОСМ. 639 РЕП. 4 РЕАКЦ. 3 ER 2.4%
↓ 16.07 · 15:19 ВИДЕО Бегала по врачам. Кололи уколы. А боль возвращалась снова и снова... История Натальи  ДО: Боли в поясничном отделе. Каждый месяц — острые...	ПРОСМ. 596 РЕП. 1 РЕАКЦ. 4 ER 2.2%

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

24 825

СЕЙЧАС

26 910

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 085

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

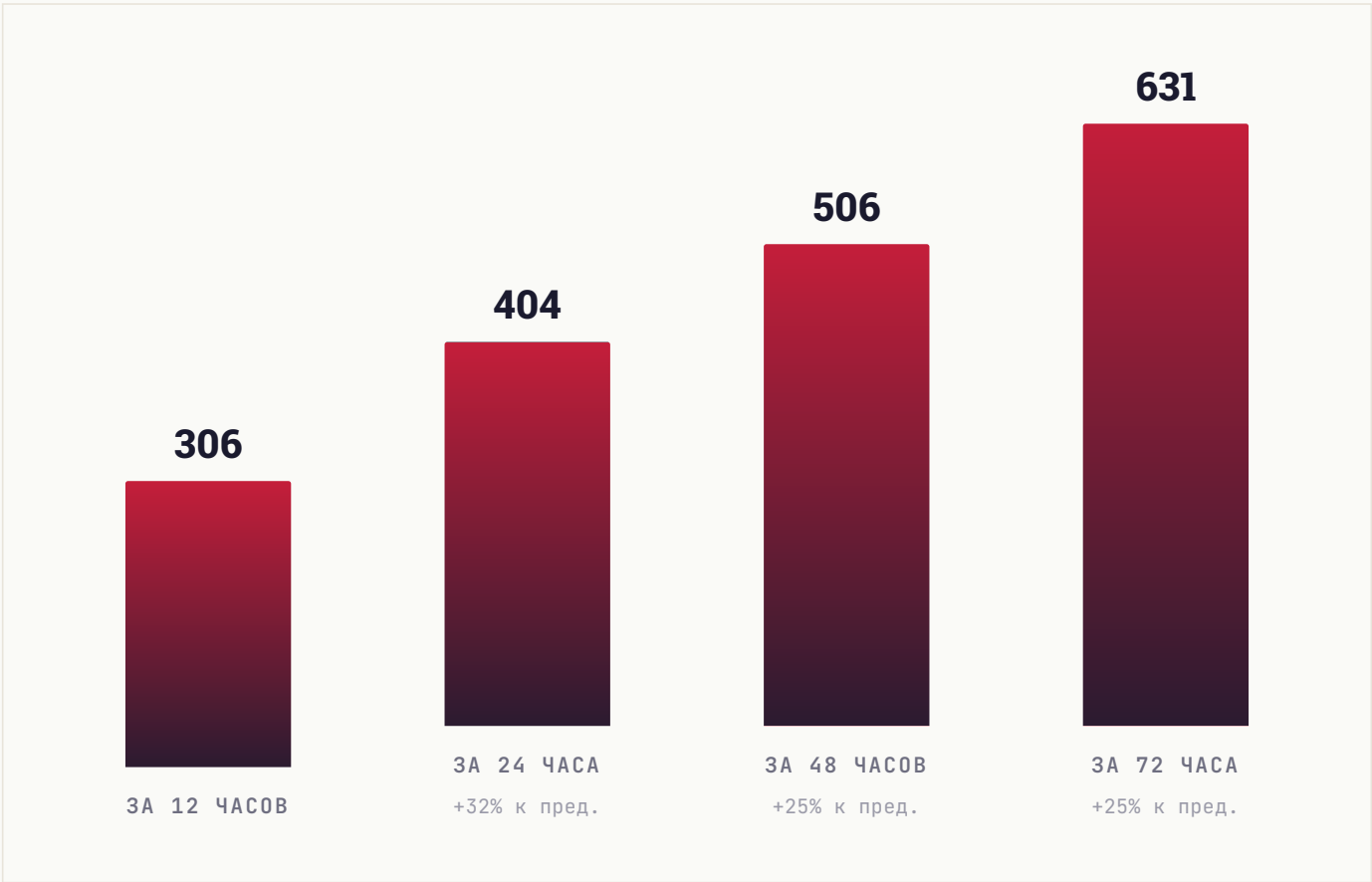
Индекс цитирования **312** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **429** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DT Dr Tel	755.5K
БИ Блог из морга	354.1K
تا تعليم اللغة الإنجليزية 🧑🏫	328.2K
🩺 الجراحة 🩹 Surgery 🩸 - Crypto currency	318.4K
ЭМ Эндокринолог Магеря	292.5K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	264.6K
АР АРТЕКА_TV	241.5K
ММ Московская медицина	237.8K
🌿 Халқ табобати 🌿	235.1K
зд ЗдравКонтроль	222.2K
ЗП Здоровый позвоночник - легко! ВЫ	26.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (755.5K), медиана топ-97: 103.2K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **472**, они привели **4 679** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	26	25	168
Декабрь 2025	66	50	171
Ноябрь 2025	93	70	676
Октябрь 2025	103	64	1 296
Сентябрь 2025	90	66	1 116
Август 2025	94	62	1 252

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
472	6	4 679

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 74%

медиана 105.1K

36.2K

26 910 — ваш канал

284.7K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 89%

медиана 8.4K

58

943 — ваш канал

34.5K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 56% ниши

медиана 61

0

312 — ваш канал

2K

— 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 суббота

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.5% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.0пп 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

**+1000-3000
подп.**

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
