

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Биомеханика.Дет



@biomehanica

🏃 Доказательный подход к движению и восстановлению 🌟 500+ специалистов за 2 года, 130 000+ учеников за 6 лет 🙌
Бесплатная консультация https://t.me/notification_biomehanika_bot

ПОДПИСЧИКИ

32 021

-310 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

3.0%

за сутки 1.1%

ОХВАТ/ПОСТ

653

рекл. охват 350/24ч

— 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 «Другое»

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 32 021 —	👁️ охват поста 2.04% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 653 медиана 642 · 29 дней	📅 постов/нед. 10.3 за период
📈 тренд 7д -9.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.6 всего 68 реакц., 47 реп., 13 комм.	📄 длина поста 686 зн. медиана 758 · 29 дней	★ постов в анализе 43 29 дней
📈 рекл. охват 350 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -310 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 28.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Биомеханика.Дети» — 32 021 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 653 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -9.3% к неделе 14–20 сентября — 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 43 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (34/43 постов).
- 03 Средняя длина поста — 686 знаков (медиана 758).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 495 у худших) — среди 43 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.09 · 09:04 ФОТО Выберите свой уровень сложности. Записаться на бесплатный практический интенсив по биомеханике можно по этой ссылке. Разберем, как видеть...	ПРОСМ. 1 126 РЕП. 2	РЕАКЦ. 8 ER 3.5%
№2 07.09 · 09:01 ФОТО  Представьте: к вам впервые приходит клиент. Вы проводите первичный осмотр и слышите: «У меня постоянно болит поясница. Я уже пробовал...	ПРОСМ. 1 069 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 3.3%
№3 09.09 · 10:39 ТЕКСТ  В нашей Академии мы стремимся к тому, чтобы у каждого практикующего специалиста в сфере оздоровления и движения была надежная опора...	ПРОСМ. 1 061 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 3.3%

№4 11.09 · 09:04 ФОТО Можно годами работать с телом на ощущениях: «Попробуем это упражнение». «Наверное, нужно укрепить эту мышцу». «У другого клиента...	ПРОСМ. 1 016 РЕП. 1	РЕАКЦ. 5 ER 3.2%
№5 10.09 · 07:34 ТЕКСТ 🔥 Сегодня в канале для специалистов – рубрика «Вопрос-ответ с тренером» Это живое общение, где вы можете задать вопрос о своей практике...	ПРОСМ. 899 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 2.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.10 · 13:34 ФОТО 🔔 Уже через час стартует эфир с Екатериной Павловой, который снимает главный страх тренера и массажиста На эфире вы получите практические...	ПРОСМ. 502 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 1.6%
↓ 21.09 · 09:31 ФОТО 🎉 Коллеги, сегодня у нас очень тёплый повод собраться здесь вместе - день рождения Юлии Евгеньевны Краузе (Блюм)! ❤️ Юлия Евгеньевна -...	ПРОСМ. 497 РЕП. 1	РЕАКЦ. 5 ER 1.6%
↓ 01.10 · 08:09 ФОТО 🔔 Сегодня в канале для специалистов проходит рубрика «Вопрос-ответ с тренером» Это живое общение, где вы можете задать вопрос о своей...	ПРОСМ. 488 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 1.5%

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

30 248

СЕЙЧАС

32 021

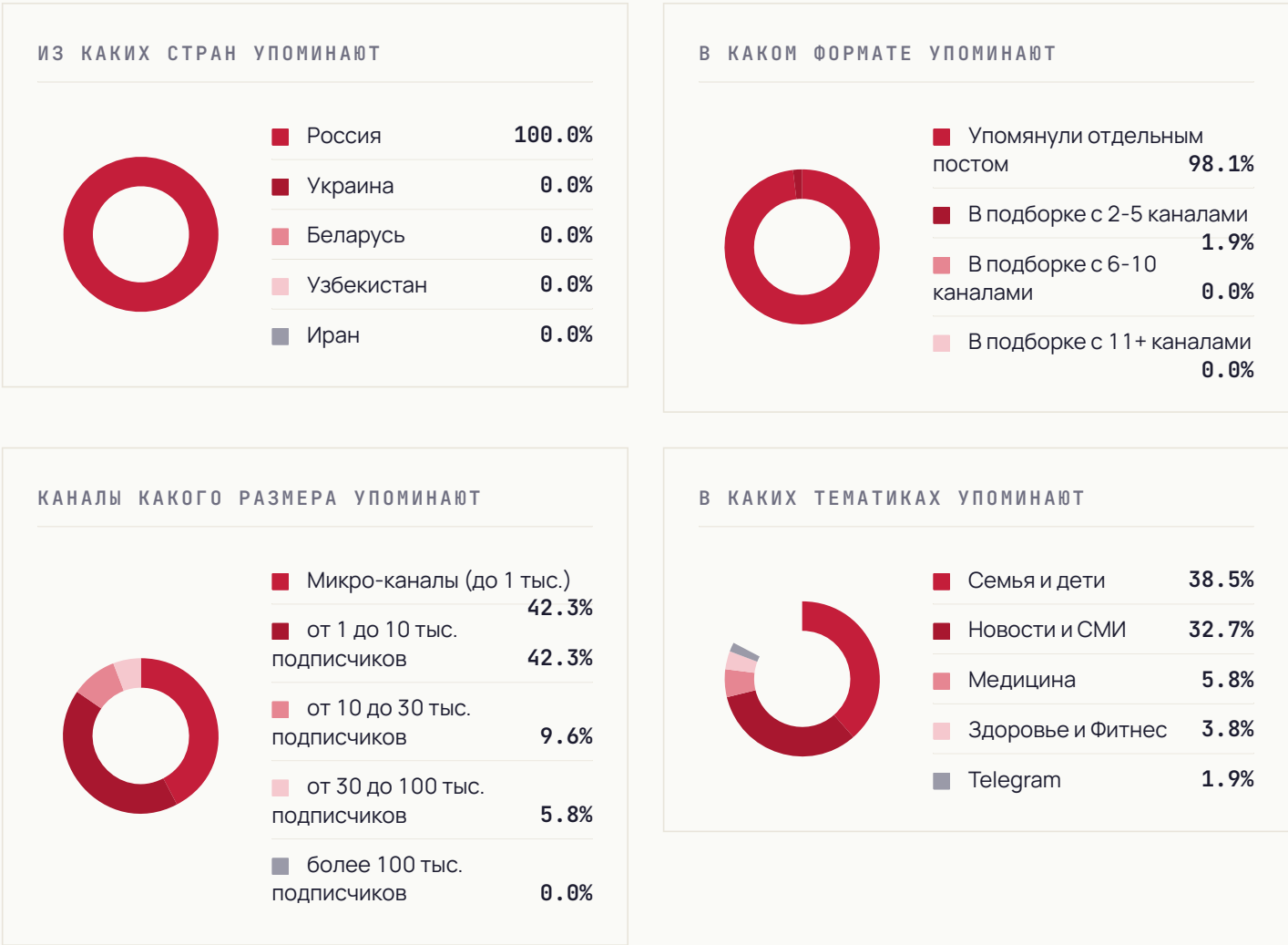
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 773

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

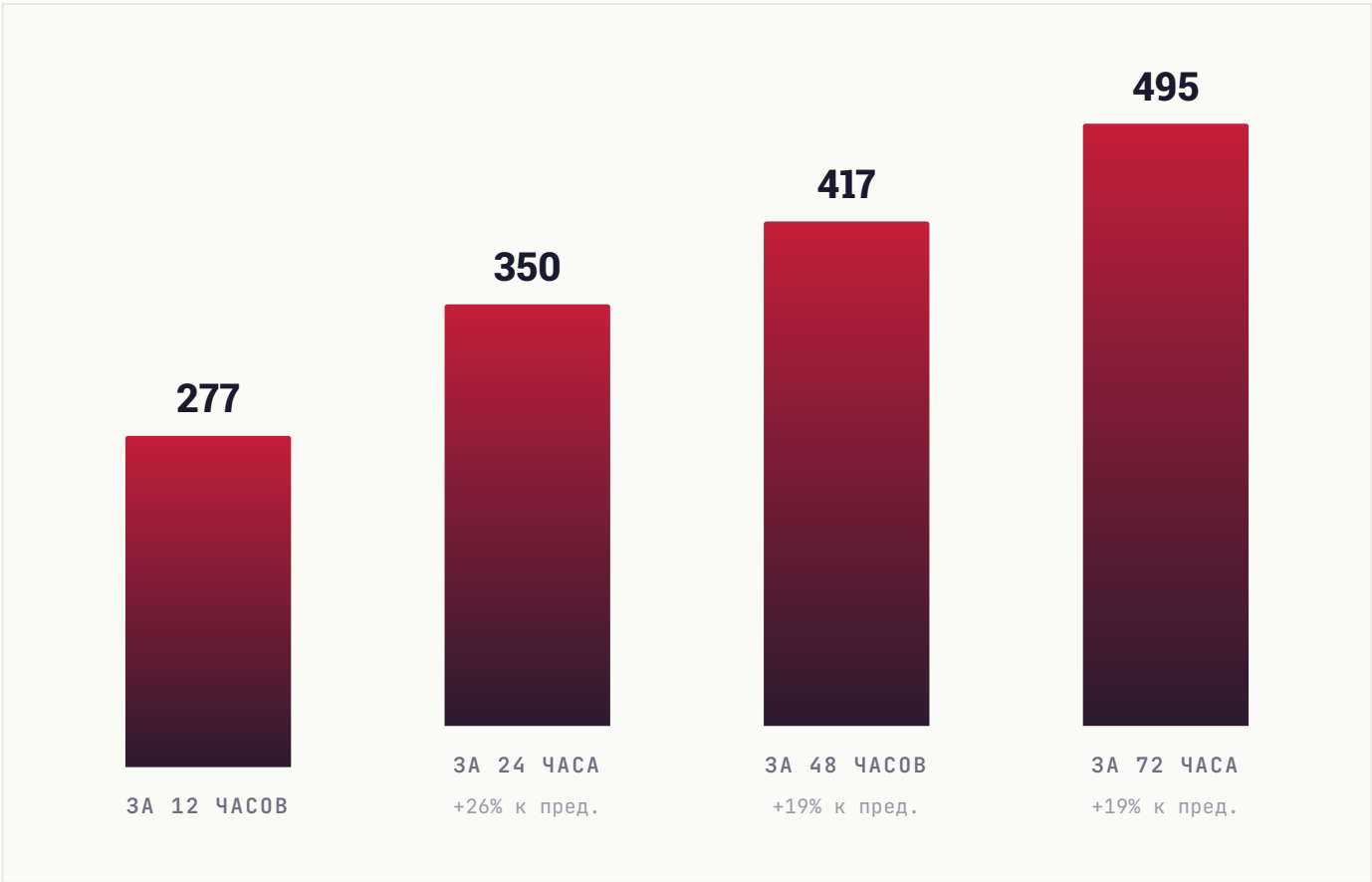
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 13 разных каналов.



— 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
АЛ Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.	75.2K
КБ Ксения Бесчетнова	71.7K
БИ Биомеханика.Дети ВЫ	32K
ОС Ортопед Семиченков против вальгуса и сутулости	21.2K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
К(KinesioPro (PhysioSapiens)	11.4K
МА Мама Анатомии	8.3K
«В «Вальгус-stop!»	5.3K
АД Академия детских инструкторов	4.3K
КД Копилка для занятий Асцентиа	3.8K
Г Горбачёв Детский реабилитолог	3.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес., 75.2K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **2 122** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	119
Март 2026	0	0	302
Февраль 2026	1	1	326
Январь 2026	0	0	268
Декабрь 2025	0	0	440
Ноябрь 2025	0	0	667

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	2 122

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

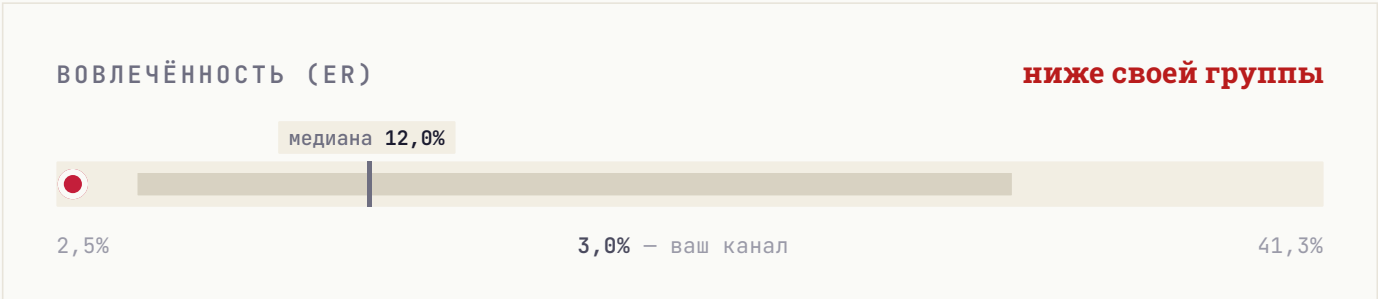
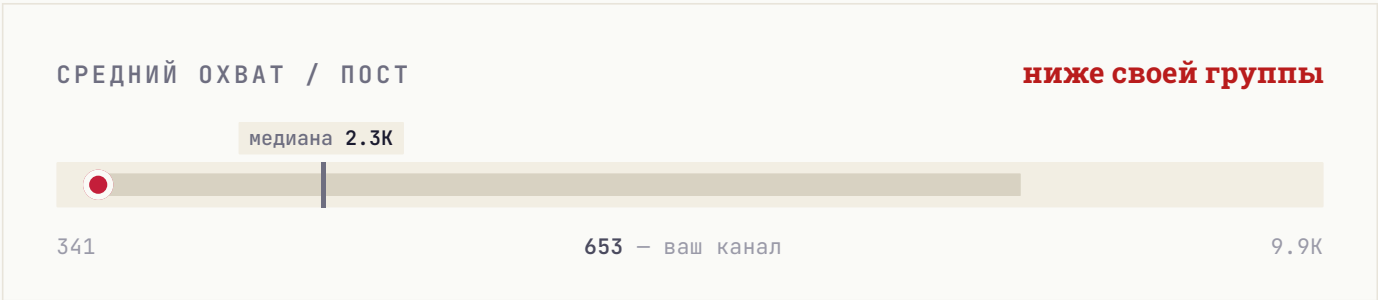
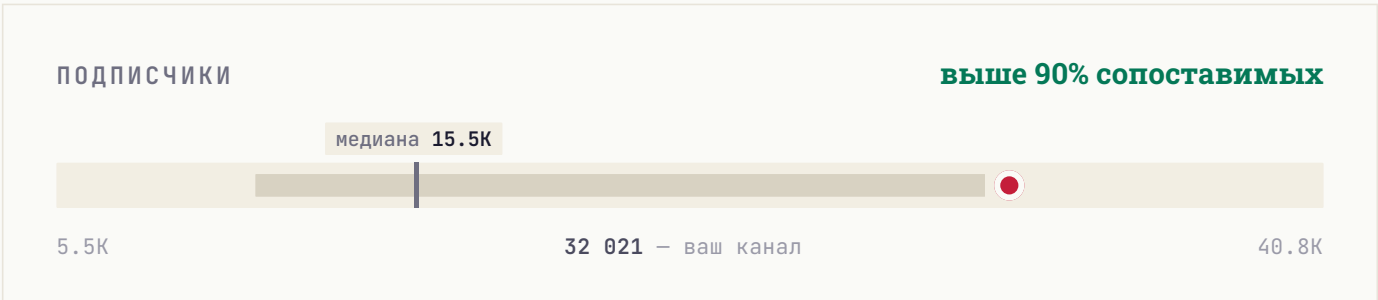
Где канал в своей лиге

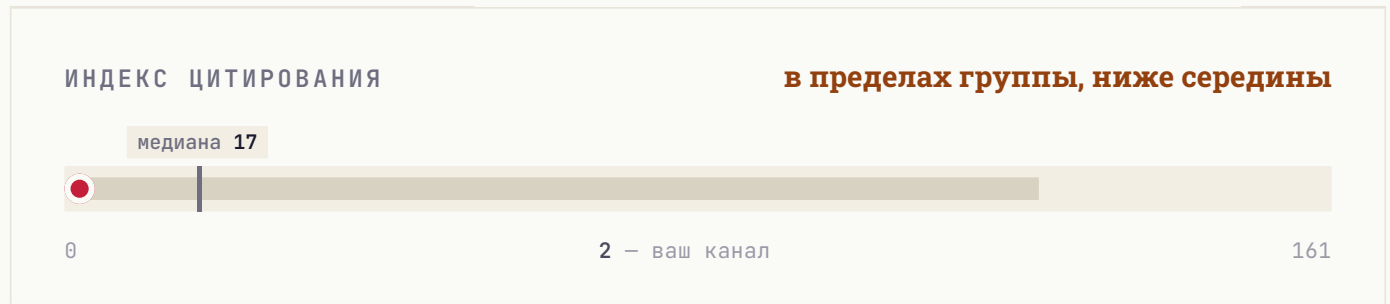
Сравниваем с каналами вашего размера: **59 каналов** категории «Другое» от 11 тыс. до 96 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#5/59

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 5 из 59 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.04% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп ER

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
