

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала George Biomechanic



@george_biomechanic

Помогаю через движение вернуть силу, энергию и удовольствие от тела - Постановка техники - Реабилитация - Личное ведение - Здоровый результат По всем вопросам → ...

ПОДПИСЧИКИ

4 687

-8 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

36.0%

за сутки **14.4%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.7K

рекл. охват **677/24ч**

— 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 4 687 —	👁️ охват поста 36.46% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.7K медиана 1.7K · 26 дней	📅 постов/нед. 3.5 за период
📈 тренд 7д -19.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 85.3 всего 1 109 реакц., 415 реп., 126 комм.	📄 длина поста 411 зн. медиана 336 · 26 дней	★ постов в анализе 13 26 дней
📈 рекл. охват 677 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -8 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «George Biomechanic» — 4 687 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (36% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -19.0% к неделе 31 августа – 6 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 13 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (12/13 постов).
- 03 Средняя длина поста — 411 знаков (медиана 336).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.3K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 13 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 10:32 ТЕКСТ Мышцы живота. Анатомия, мифы, функция Разбор с опорой на анатомию и клиническую практику 26 страниц материала так то 😞 Исходя из прошлого...	ПРОСМ. 2 428 РЕП. 111	РЕАКЦ. 236 ER 51.8%
№2 29.08 · 07:55 ВИДЕО 5-минутная разминка для сидячей работы Даже вставать не нужно! В идеале, рекомендую выполнять её каждый час сидения Если такой...	ПРОСМ. 2 366 РЕП. 70	РЕАКЦ. 87 ER 50.5%
№3 27.08 · 07:35 ВИДЕО Как правильно сидеть за столом? Я думаю, всех тут в детское и школьное время задалбливали с тем, что нужно держать осанку, чтобы и спина...	ПРОСМ. 2 211 РЕП. 40	РЕАКЦ. 131 ER 47.2%

№402.09 · 10:06ВИДЕО С мышцами живота такая же схема, как и с любыми другими мышцами: • Тренируем 2-3 раза в неделю(да, можно на каждой тренировке) • 2-3...	ПРОСМ. 2 043 РЕП. 55	РЕАКЦ. 76 ER 43.6%
№507.09 · 11:55ВИДЕО Почему планка бессмысленное упражнение? Любое статичное упражнение - это один из крутейших видов нагрузки на мышцы, но здесь также нужна...	ПРОСМ. 1 984 РЕП. 25	РЕАКЦ. 63 ER 42.3%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓11.09 · 16:55ВИДЕО Как происходил вход в положение планки с гирей на спине🤪(С блином за 2 секунды там оказываешься) А с гирей страшно, что упадет на пол	ПРОСМ. 1 536 РЕП. 7	РЕАКЦ. 36 ER 32.8%
↓15.09 · 11:47ВИДЕО Я знаю, что здесь многие считали(а может и считают), что вакуум классное упражнение, работает с органами, делает талию уже и еще много...	ПРОСМ. 1 514 РЕП. 14	РЕАКЦ. 73 ER 32.3%
↓18.09 · 06:41ВИДЕО Я думаю, все понимают, в какой индустрии призывают «включать» поперечку и научиться ее чувствовать Но тут мы идем к физиологии и узнаем...	ПРОСМ. 1 277 РЕП. 8	РЕАКЦ. 31 ER 27.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

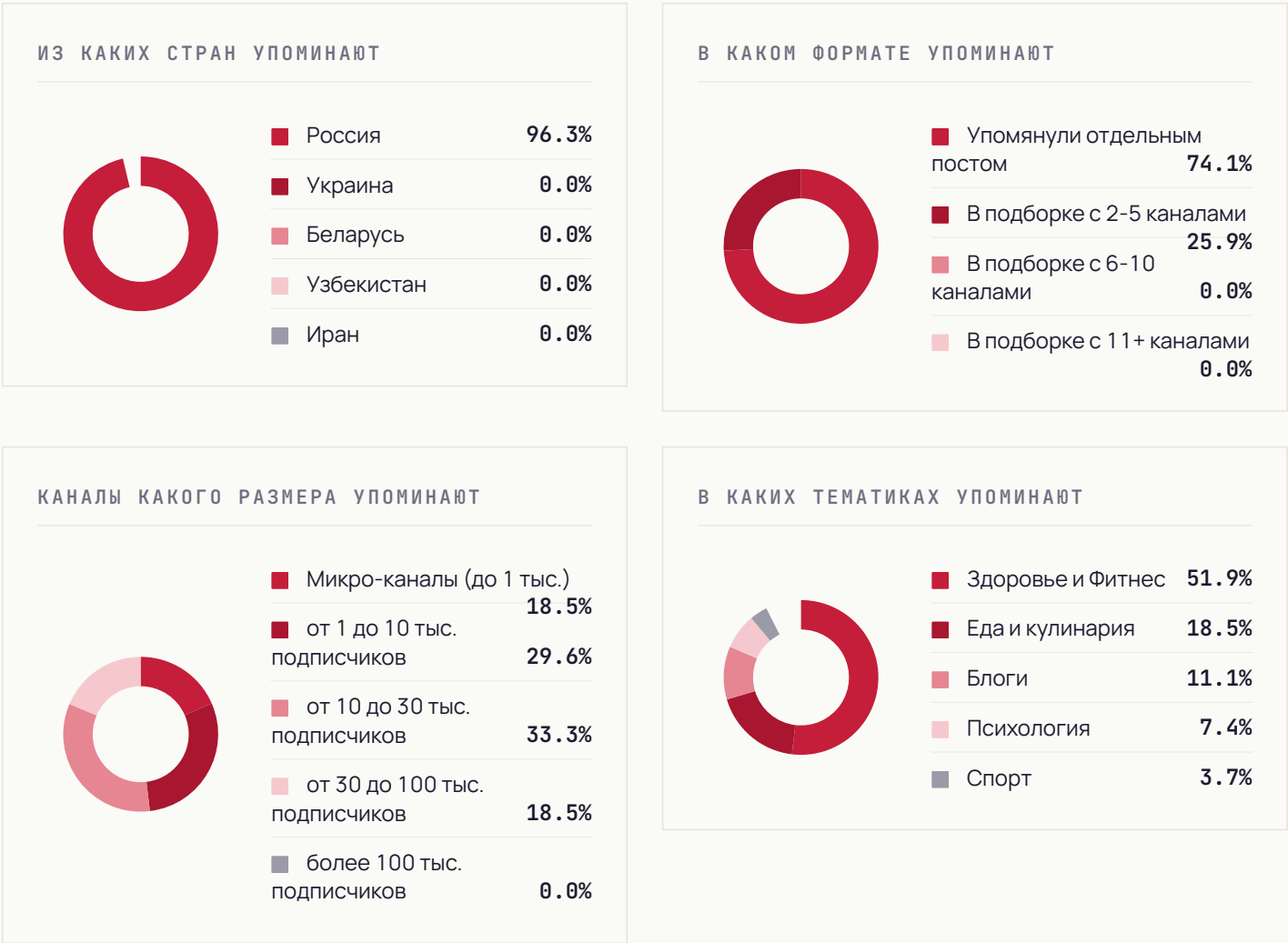
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

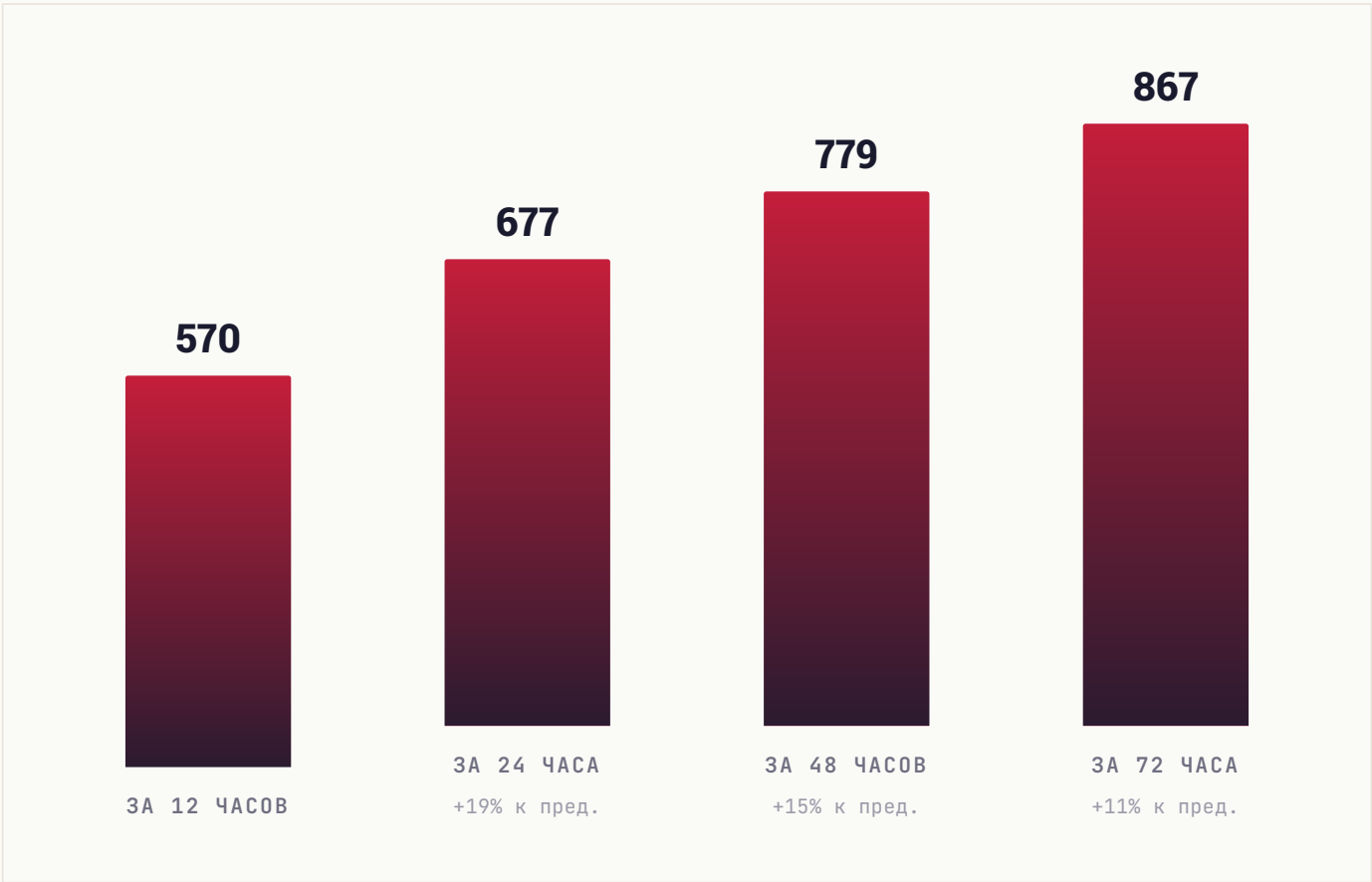
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **18** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КУ КУЗНИЦА УТРА	16.7K
ОН Оазис несовершенства PLASMA PLASMA PLASMA PLASMA	7.8K
КЗ Комфортный ЗОЖ	6.2K
С- Семенцев - Биохакинг	6K
GB George Biomechanic ВЫ	4.7K
АС Александр Степаненко	2.6K
АВ ADAEV BROS LIFESTYLE	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 7). Крупнее — 4 канала (лидер: КУЗНИЦА УТРА, 16.7K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **217** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	0	0	39
Январь 2026	0	0	37
Декабрь 2025	1	1	29
Ноябрь 2025	0	0	40
Октябрь 2025	0	0	45

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	6	217

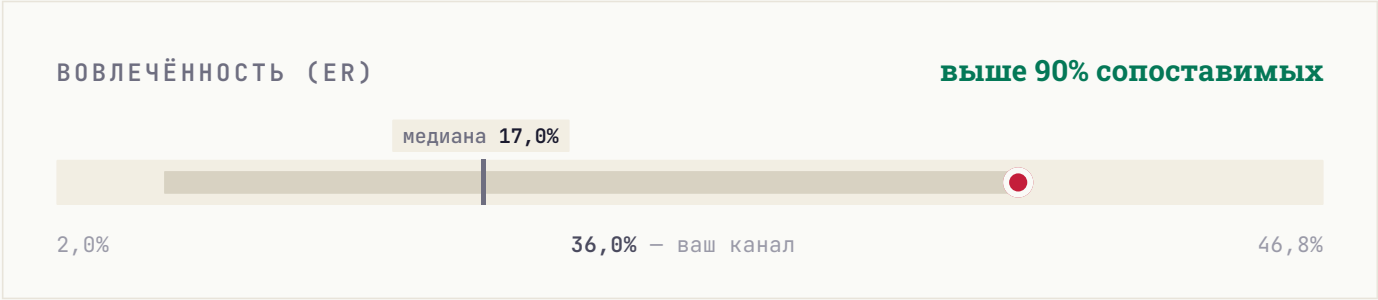
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **69 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#55 / 69

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 55 из 69 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 13:00 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). 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
----	-------------------------------	---
