

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Година Наталья | Тренировки для женского здоровья | Пилатес |



@godinanatasha

🌿 Наталья Година. Персональный тренер. Восстановление после родов. Пилатес. Функциональные тренировки. ✅ Мой Сайт: <https://godina.pro> ✅ Он-Лайн курс «Здоровье женщины. Тазовое...

ПОДПИСЧИКИ

10 323

+298 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.2%

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват 432/24ч

— 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 10 323 —	👁️ охват поста 9.8% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 946 · 29 дней	📅 постов/нед. 10.0 за период
📈 тренд 7д +23.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 30.4 всего 1 276 реакц., 358 реп., 55 комм.	📄 длина поста 490 зн. медиана 395 · 29 дней	★ постов в анализе 42 29 дней
📈 рекл. охват 432 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +298 за последний месяц	📄 цитируемость 59 индекс цитирования · 198 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Година Наталья|Тренировки для женского здоровья|Пилатес|» — 10 323 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты выросли на +23.4% к неделе 31 августа – 6 сентября — позитивная динамика.

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 42 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (30/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 490 знаков (медиана 395).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 694 у худших) — среди 42 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 10:38 ВИДЕО По данным разных регистров, в России эпизиотомию выполняют в 30–40% случаев. Как восстановить мышцы тазового дна после родов при разрывах...	ПРОСМ. 1 776 РЕП. 8	РЕАКЦ. 18 ER 17.2%
№2 22.08 · 06:27 ВИДЕО 🔥 Сохраните эти упражнения для тазобедренных суставов и ягодиц, чтобы не потерять 🔥 Они прекрасно подойдут как для новичков, так и для...	ПРОСМ. 1 643 РЕП. 79	РЕАКЦ. 50 ER 15.9%
№3 25.08 · 13:15 ВИДЕО Признавайтесь, кто из вас мечтает о красивой и непринужденной осанке? 😊 Но видит в отражении у себя вместо этого завернутые плечи и...	ПРОСМ. 1 642 РЕП. 54	РЕАКЦ. 46 ER 15.9%

№4 11.09 · 06:20 ВИДЕО Красивая форма ягодиц начинается с подвижных тазобедренных суставов. 3 основные причины заняться подвижностью ТБС 📌 - легкость походки; ...	ПРОСМ. 1 627 РЕП. 41	РЕАКЦ. 39 ER 15.8%
№5 28.08 · 09:33 ВИДЕО "Функциональные тренировки" - это вторая ступень курса "Здоровье женщины. Тазовое дно". Для тех кто готов идти дальше и совершенствовать...	ПРОСМ. 1 572 РЕП. 21	РЕАКЦ. 21 ER 15.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.09 · 17:19 ВИДЕО День длинный, и когда закончится, даже не знаю 🤔👉	ПРОСМ. 755 РЕП. 1	РЕАКЦ. 17 ER 7.3%
↓ 07.09 · 15:42 ВИДЕО Если и проходить медкомиссию, то всей семье сразу 🤪 Сегодня псыночку водила к доктору. Алошку забрали от заводчицы, когда ему было 3.5...	ПРОСМ. 725 РЕП. 1	РЕАКЦ. 16 ER 7.0%
↓ 15.09 · 16:37 ВИДЕО Сижу, пью чай, анализирую...💋 В чашке осень🍁, в планах зима❄️, в теле весна🌷, а душе, как всегда, не хватило лета☀️ Приятного вечера...	ПРОСМ. 603 РЕП. 3	РЕАКЦ. 37 ER 5.8%

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

7 946

СЕЙЧАС

10 323

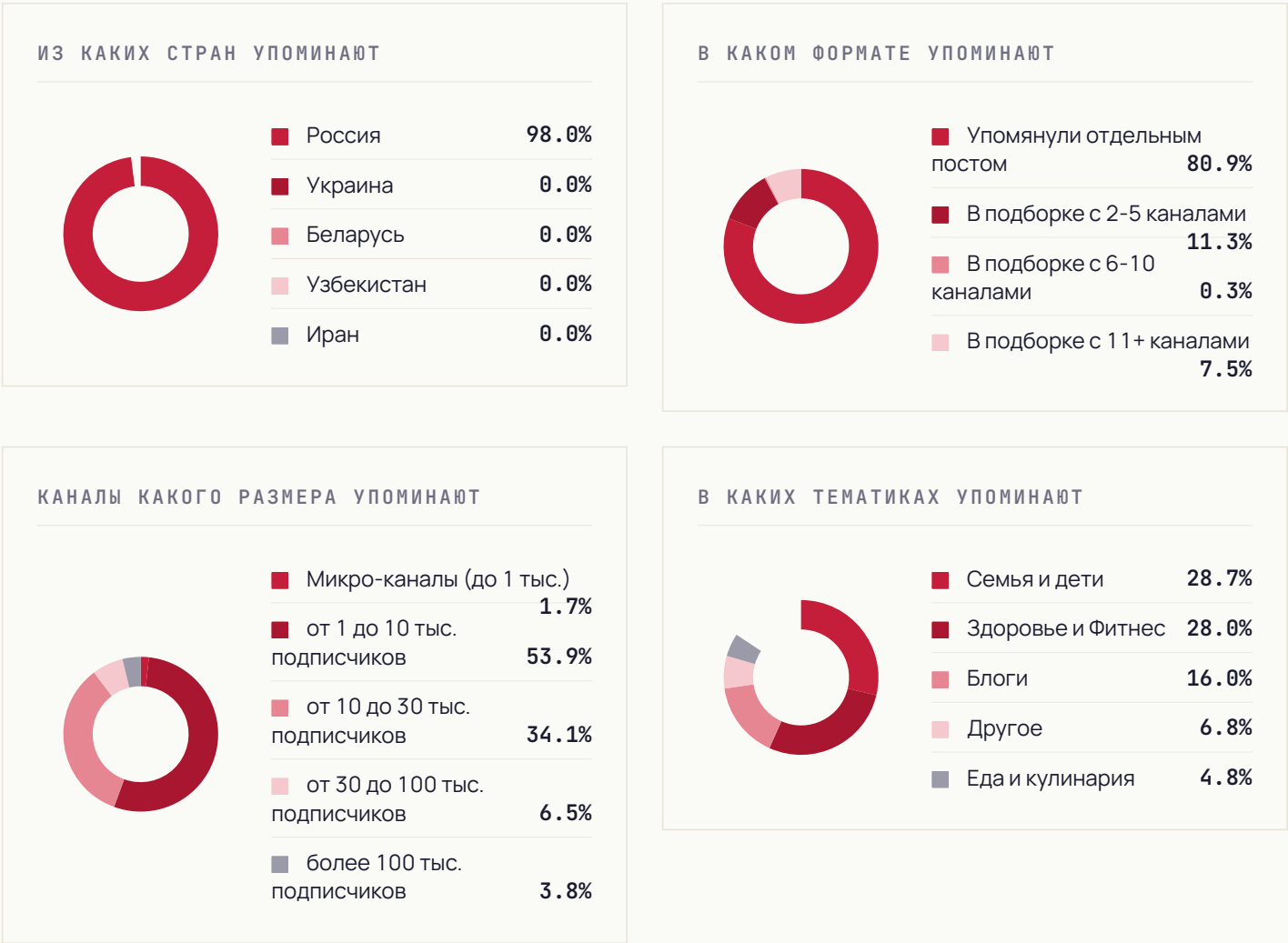
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 377

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

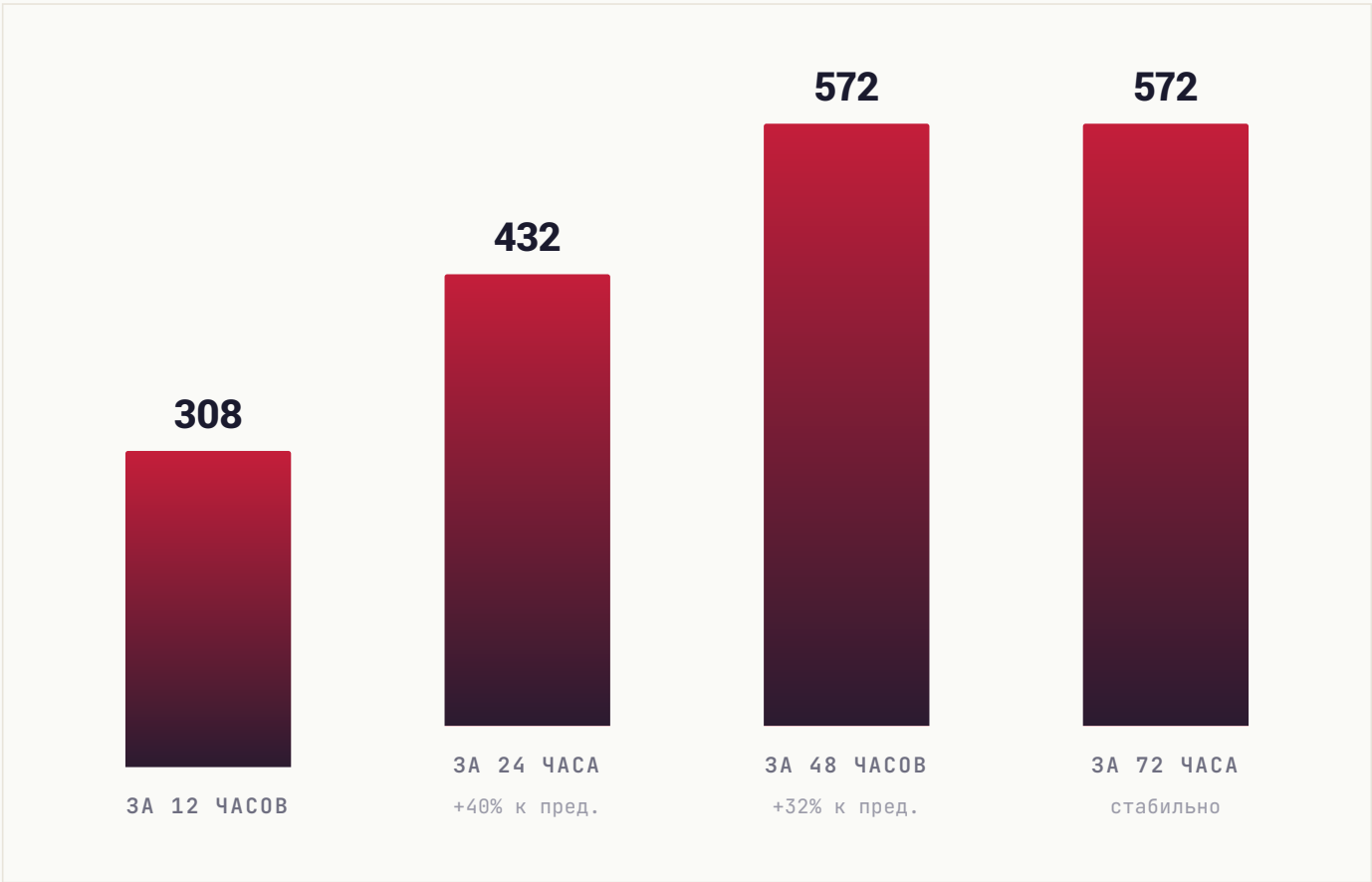
Индекс цитирования **59** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **198** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АС Александр Семенов	22.8K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес ВЫ	10.3K
МА Мама Анатомии	8.3K
А Abralava Pilates & Energy	3K
РК Родион Култышев	2.2K
#К #ксютренермечты	1.8K
АЗ Анастасия Зяблова Фитнес Питание	1.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 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 **42**, а канал за это время прибавил **2 274** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	9	8	382
Февраль 2026	9	9	524
Январь 2026	22	22	1 187
Декабрь 2025	2	2	15
Ноябрь 2025	0	0	86
Октябрь 2025	0	0	80

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
42	6	2 274

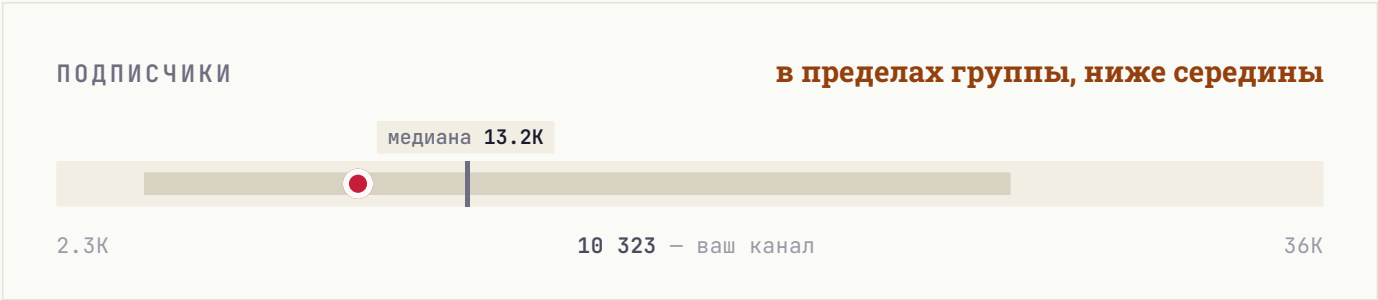
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

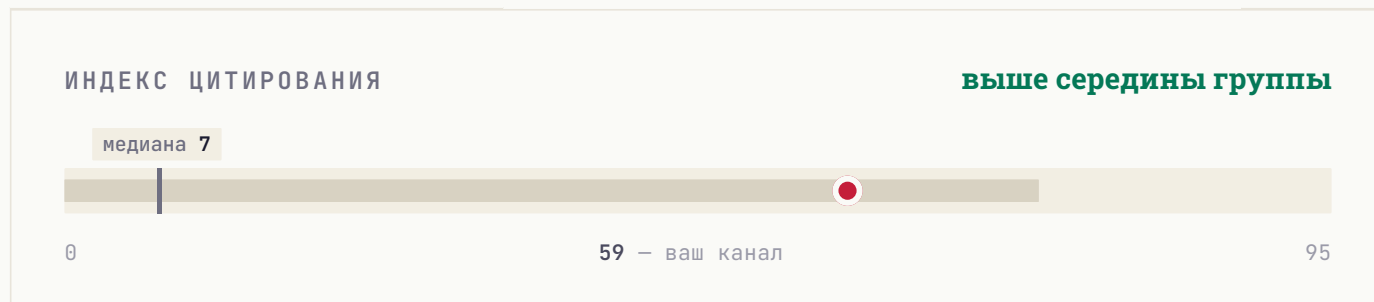
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **92 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 31 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#57 /92

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 57 из 92 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 суббота

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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