

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Учебный центр BBalance I Тейпирование



@kinesiotaping

🎓 Обучение оригинальным корейским методикам кинезио, кросс и балансирующего тейпирования от профессионалов
<http://bbalance.ru> Для связи 👉 @SvetlanaMetneva

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
8 306	7.0%	561
12.10.2026 ⁻¹⁸ за месяц	за сутки ^{3.5%}	рекл. охват ²⁸⁹ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KINESIOTAPING		

— 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 «Образование»

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 8 306 —	👁️ охват поста 6.75% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 561 медиана 590 · 29 дней	📅 постов/нед. 12.0 за период
📈 тренд 7д -0.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 6.6 всего 328 реакц., 85 реп., 17 комм.	📄 длина поста 578 зн. медиана 608 · 29 дней	★ постов в анализе 50 29 дней
📈 рекл. охват 289 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -18 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 26 дней создан 17.09.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Учебный центр BBalance I Тейпирование» — 8 306 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 561 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (-0.3% к неделе 21–27 сентября).

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 50 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (24/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 578 знаков (медиана 608).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (793 в среднем у топа vs 411 у худших) — среди 50 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.09 · 07:13 ФОТО  Результаты участниц прошлых потоков онлайн-марафона «Красота в балансе» Листайте карусель: лицо, тело, тонус, кожа — всё это реально...	ПРОСМ. 859 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 10.3%
№2 21.09 · 06:54 ФОТО  ПРОГРАММА ОНЛАЙН-КУРСА «ТЕЙПИРОВАНИЕ В РЕАБИЛИТАЦИИ» 8 модулей: от базовых принципов до сложных случаев Практика с проверкой...	ПРОСМ. 835 РЕП. 2	РЕАКЦ. 7 ER 10.1%
№3 13.09 · 06:55 ВИДЕО  Убираем боль в пояснице с помощью тейпирования Это распространенная боль как людей, которые проводят долгие часы работы на грядках в...	ПРОСМ. 687 РЕП. 8	РЕАКЦ. 11 ER 8.3%

№4 02.10 · 09:26 ФОТО ? Как получить лифтинг-эффект лица и тела без уколов и операций?  Ответ — на прямом эфире с Саней Абдрахмановой уже сегодня. 17 СЕГОДНЯ...	ПРОСМ. 663 РЕП. 1	РЕАКЦ. 8 ER 8.0%
№5 16.09 · 06:51 ВИДЕО  ПОСЛЕДНИЙ БЕСПЛАТНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС! С октября все наши мастер-классы становятся платными. Не упустите возможность попасть на финальный...	ПРОСМ. 662 РЕП. 4	РЕАКЦ. 11 ER 8.0%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 15:35 ТЕКСТ ○ Через 25 минут начинаем мастер-класс по кинезиотейпированию (в 19.00 по МСК) Стоимость участия онлайн 250Р...	ПРОСМ. 422 РЕП. —	РЕАКЦ. 3 ER 5.1%
↓ 08.10 · 07:33 ТЕКСТ ! Важно! Очных мест на сегодняшний мастер-класс нет. Все заняты.	ПРОСМ. 406 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 4.9%
↓ 08.10 · 11:32 ТЕКСТ ⚡ Друзья, ссылка на мастер-класс, кто приобрел онлайн-участие придёт на указанную при оплате электронную почту и выбранный Вами мессенджер...	ПРОСМ. 405 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 4.9%

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

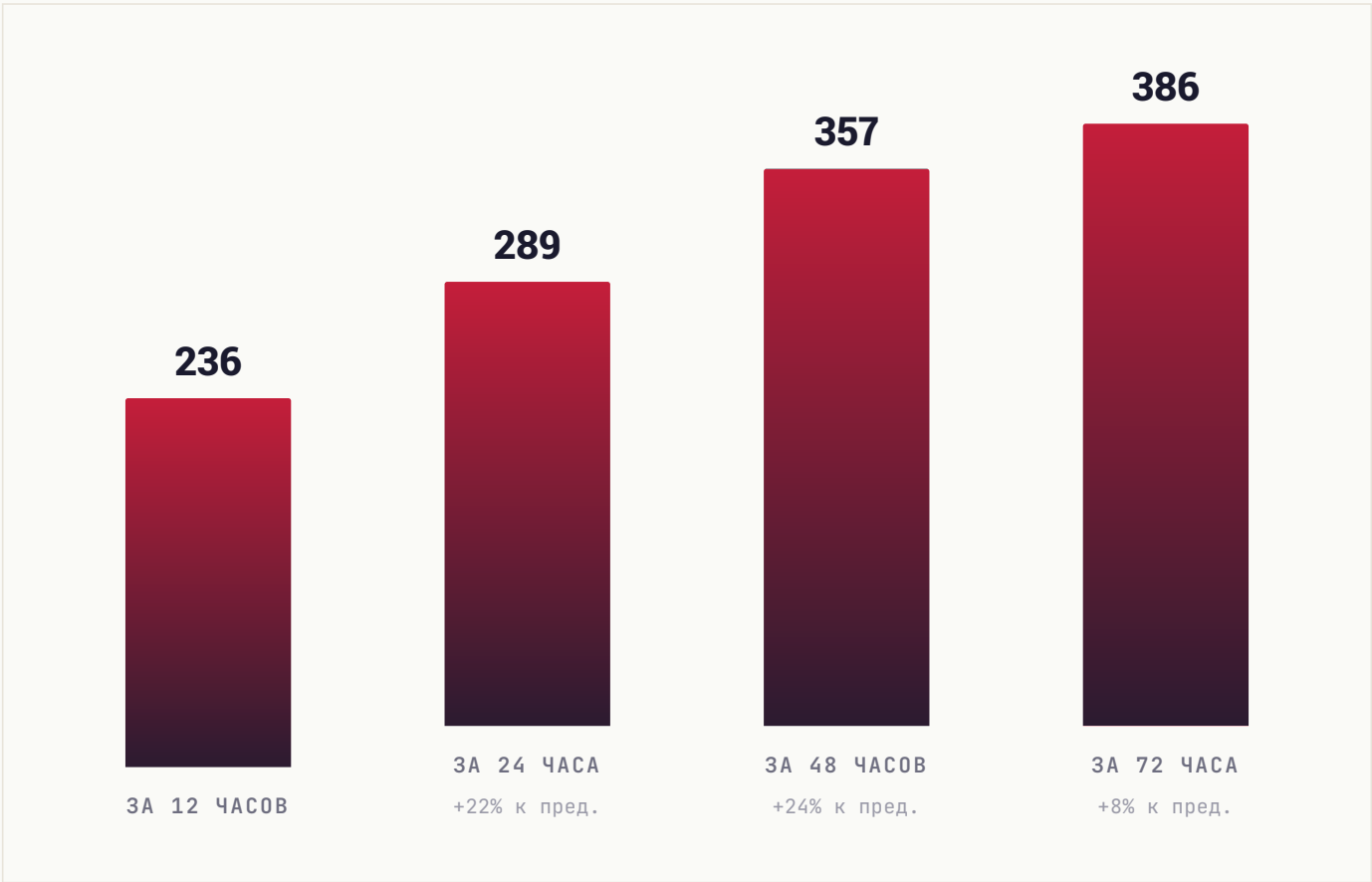
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **23** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
УФ УМНЫЙ ФИТНЕС	24K
М МАМР Академия медицинской реабилитации	9.6K
УЦ Учебный центр VBalance Тейпирование ВЫ	8.3K
АД Академия детских инструкторов	4.3K
КР Комьюнити PodoProFeet Педикюр&Подология	3K
АФ Академия Физической Реабилитации	2.3K
М~ Мостик ~ онлайн-школа	1.4K
МБ Массажный бизнес с Галиной Макаровой	1.2K
DR Dr.cat_beauty	1K
ТА Татьяна Аброськина АнтиСтресс	949

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: УМНЫЙ ФИТНЕС, 24K), мельче — 7 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 **3**, а канал за это время прибавил **306** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	35
Март 2026	0	0	45
Февраль 2026	0	0	62
Январь 2026	1	1	65
Декабрь 2025	2	2	40
Ноябрь 2025	0	0	59

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	306

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **297 каналов** категории «Образование» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#148/297

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 148 из 297 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 понедельник

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.75% против нормы 8.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.2пп 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

**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
----	-------------------------------	---
