

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Мама Анатомии



@lubov_fitlife

Любовь Жуковская, со-основательница Анатомии @anatomyclub
- www.anatomyclub.com

ПОДПИСЧИКИ

8 329

-47 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 14.4%

ОХВАТ/ПОСТ

1.5K

рекл. охват 1.2K/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 «Блоги»
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 8 329 —	👁️ охват поста 18.4% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.5K медиана 1.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 47.9 за период
📈 тренд 7д -3.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 70.1 всего 14 019 реакц., 936 реп., 975 комм.	📄 длина поста 248 зн. медиана 147 · 29 дней	★ постов в анализе 200 29 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -47 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 73 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Мама Анатомии» — 8 329 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.5K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 48 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-3.4% к неделе 7–13 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 200 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (89/200 постов).
- 03 Средняя длина поста — 248 знаков (медиана 147).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.7K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 200 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 01.09 · 06:37 ФОТО Нашей с вами Анатомии сегодня 11 лет! ❤️ Анатомия - мощное сообщество добрых и умных людей, посвятивших свою жизнь помогающей профессии...	ПРОСМ. 3 268 РЕП. 6	РЕАКЦ. 280 ER 39.2%
Nº2 29.08 · 21:16 ВИДЕО Ощущение, что ходим по раскаленной печи - и это вечером. Воздух как из фена. Что ж будет днём. В отеле всё прекрасно. Мы никому ничего не...	ПРОСМ. 2 455 РЕП. 4	РЕАКЦ. 182 ER 29.5%
Nº3 30.08 · 15:31 ФОТО СЕМИНАР «ПОЗВОНОЧНИК В ЗД И ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЯ» С ЛЮБОВЬЮ ЖУКОВСКОЙ 7 - 8 НОЯБРЯ В Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Принципы движения: такое описание...	ПРОСМ. 2 375 РЕП. 15	РЕАКЦ. 21 ER 28.5%

№4

28.08 · 14:52

ФОТО

Обращайтесь 😊👉 Рубрика #ВыПишете

ПРОСМ.
2 231

РЕАКЦ.
120

РЕП.
5

ER
26.8%

№5

28.08 · 14:47

ФОТО

Год я в отпуске не была! В 2025 я весь август провела на Пхукете, а потом в Москву приехал Космос и наша жизнь закрутилась как вихрь. Такая...

ПРОСМ.
2 180

РЕАКЦ.
98

РЕП.
1

ER
26.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 20:10 ФОТО А это мы на стареньком нашем диване... может его просто переобить?	ПРОСМ. 1 277 РЕАКЦ. 50 РЕП. 1 ER 15.3%
↓ 17.09 · 20:09 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 259 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 15.1%
↓ 19.09 · 11:57 ВИДЕО Друзья! Завтра тренируемся в 13:00 в Анатомии! Хочу провести для вас силовую растяжку с планками и нижними стойками, в стиле хатха йоги! ...	ПРОСМ. 1 254 РЕАКЦ. 34 РЕП. 6 ER 15.1%

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.

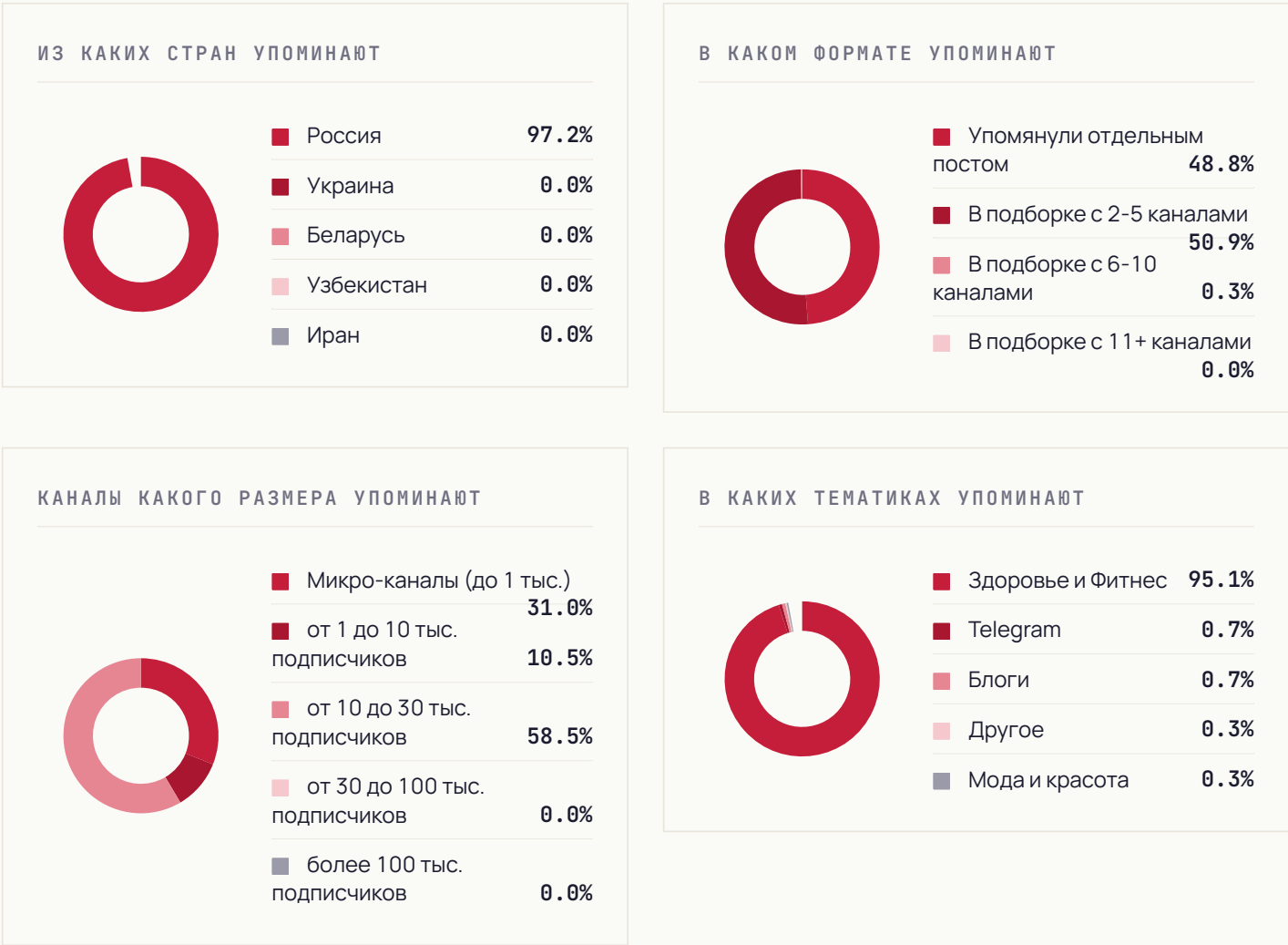


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
8 129	8 329	+200

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

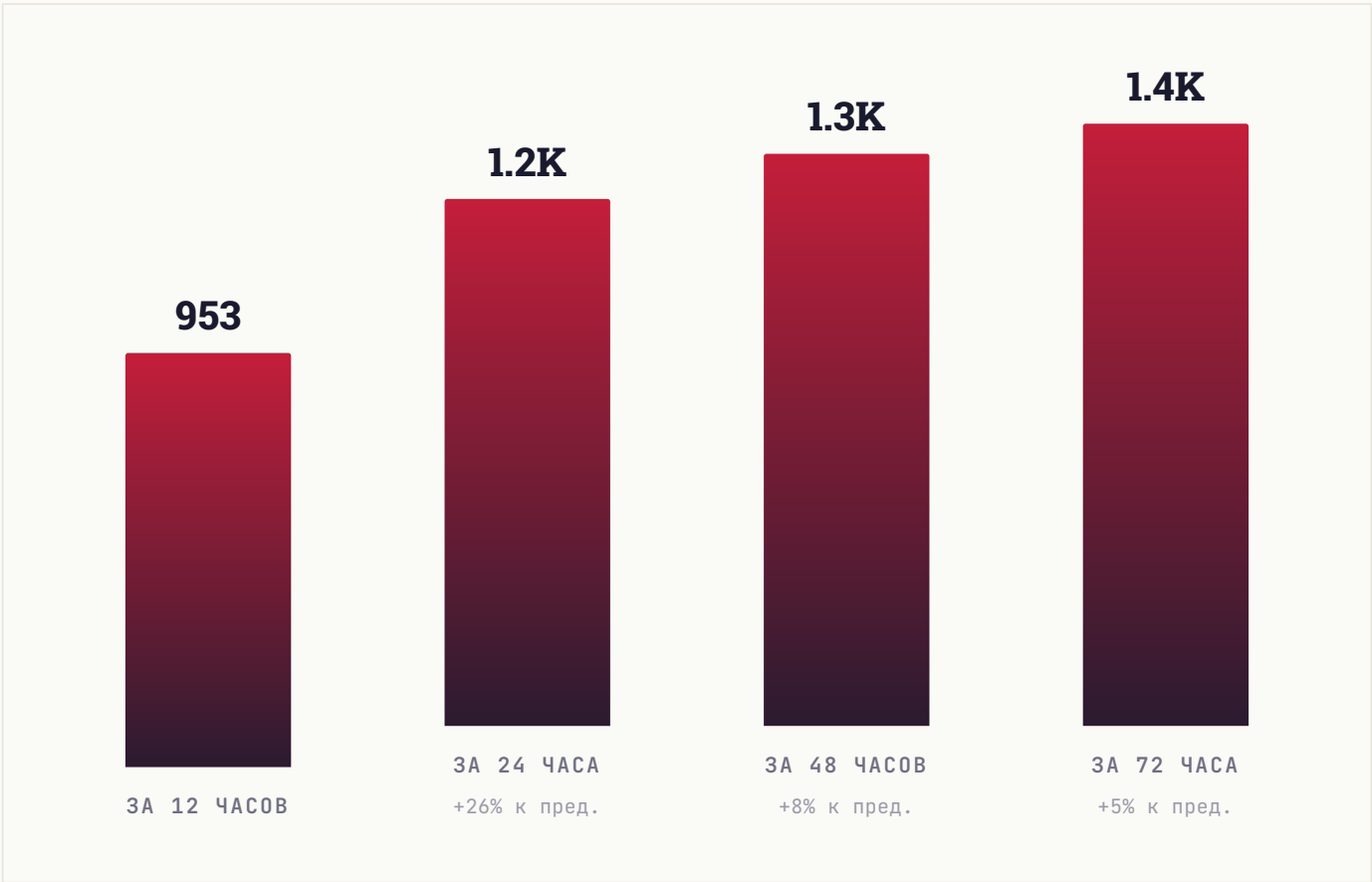
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 73 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
VF VELOGERA fit NEWS	13.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес	10.4K
АА А Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠Мозг, фасция и движение	9.1K
МА Мама Анатомии ВЫ	8.3K
РК Родион Култышев	2.2K
#К #ксютренермечты	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия, 16.4K); 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 **53**, а канал за это время прибавил **342** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	7	2	46
Февраль 2026	14	4	57
Январь 2026	10	3	44
Декабрь 2025	6	3	32
Ноябрь 2025	11	3	80
Октябрь 2025	5	2	83

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
53	6	342

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **280 каналов** категории «Блоги» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#154 /280

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 154 из 280 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 вторник

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
----	-------------------------------	---
