

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Михаил

Гурьев|Пилатес|

Фитнес



@mikhail_gurev

- Специалист по Движению • Эффективные и безопасные тренировки • Улучшаю КАЧЕСТВО жизни через ДВИЖЕНИЕ
- Научный подход • Онлайн-студия

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 793	10.0%	814
05.10.2026 ⁻¹⁸ за месяц	за сутки ^{5.8%}	рекл. охват ³³⁶ /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 5 793 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 14.04% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 814 медиана 814 · 21 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 0.6 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 14.5 всего 29 реакц., 16 реп., 0 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 701 зн. медиана 701 · 21 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 2 21 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 336 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -18 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Михаил Гурьев|Пилатес|Фитнес» — 5 793 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 814 человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 2 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 701 знаков (медиана 701).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (542 в среднем у топа vs 813 у худших) — среди 2 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 12.09 · 16:59 ВИДЕО 🌟 КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ 🙌 Друзья, делюсь с Вами простым, но очень эффективным комплексом для...	ПРОСМ. 1 360 РЕП. 14	РЕАКЦ. 22 ER 23.5%
№2 04.10 · 11:02 ВИДЕО 👉 Дорогие друзья, приглашаю Вас на занятия в онлайн-студию! ✅ 5 уроков в неделю для улучшения КАЧЕСТВА ДВИЖЕНИЯ! ➕ Бонус 🎁 - дополнительный...	ПРОСМ. 267 РЕП. 2	РЕАКЦ. 7 ER 4.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 12.09 · 16:59 ВИДЕО 💡 КОМПЛЕКС ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ 🙌 Друзья, делюсь с Вами простым, но очень эффективным комплексом для...	ПРОСМ. 1 360 РЕП. 14 РЕАКЦ. 22 ER 23.5%
↓ 04.10 · 11:02 ВИДЕО 💡 Дорогие друзья, приглашаю Вас на занятия в онлайн-студию! ✅ 5 уроков в неделю для улучшения КАЧЕСТВА ДВИЖЕНИЯ! ➕ Бонус 🎁 - дополнительный...	ПРОСМ. 267 РЕП. 2 РЕАКЦ. 7 ER 4.6%

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

5 770

СЕЙЧАС

5 792

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+22

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

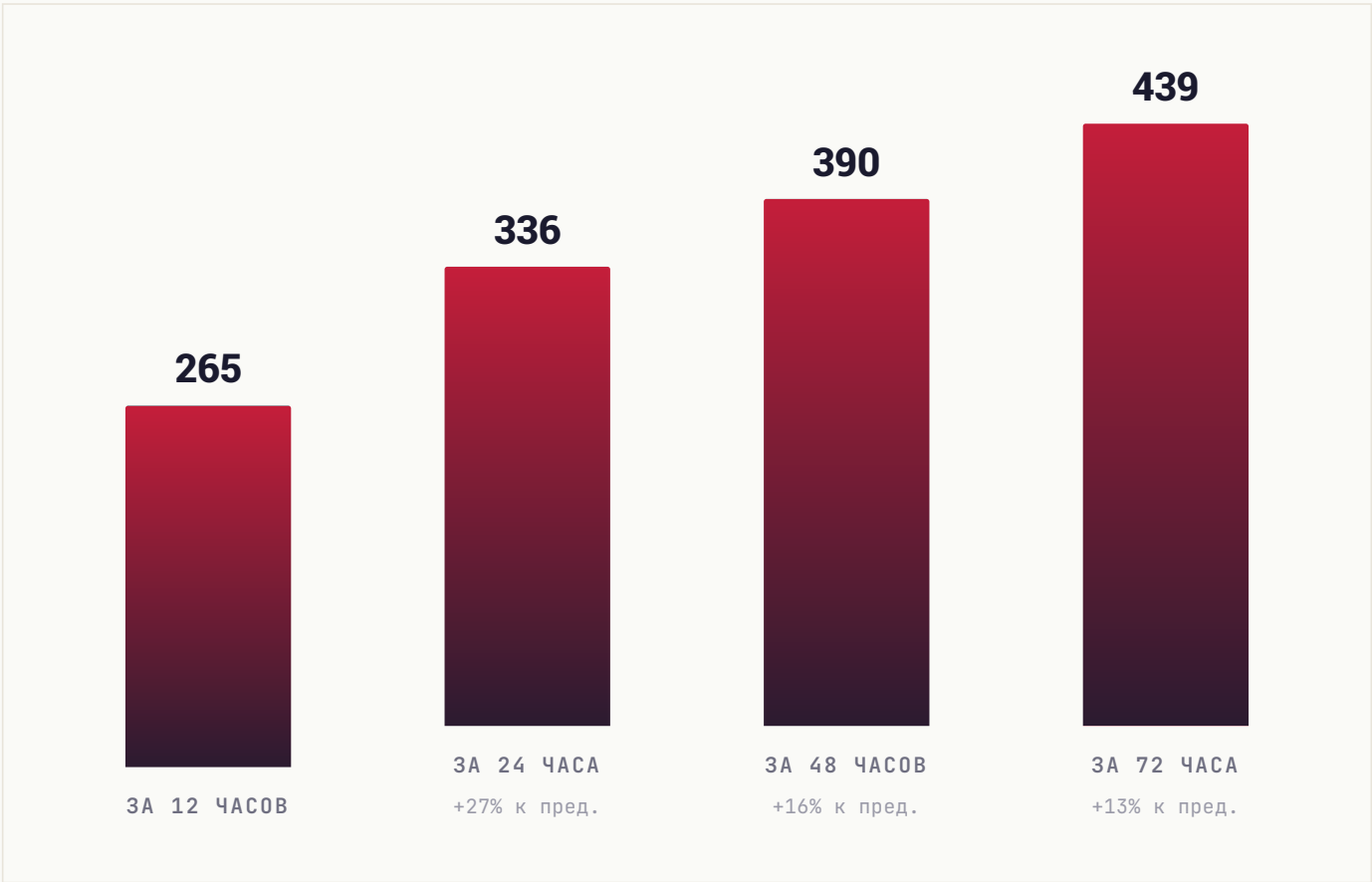
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 1 разных каналов.



— 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
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес	10.3K
АА А Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠Мозг, фасция и движение	9.1K
МА Мама Анатомии	8.3K
МГ Михаил Гурьев Пилатес Фитнес Вы	5.8K
А Abiralava Pilates & Energy	3K
РР Pilates plus	1.7K

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 **1**, а канал за это время прибавил **201** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	33
Март 2026	0	0	22
Февраль 2026	1	1	42
Январь 2026	0	0	25
Декабрь 2025	0	0	36
Ноябрь 2025	0	0	43

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	201

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **105 каналов** категории «Другое» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#76/105

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 76 из 105 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 19:00 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
----	-------------------------------	---
