

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Осанка

Наизнанку |

Массаж | ЛФК |

Анатомия



@osanka_naiznanku

Канал, посвящённый здоровью опорно-двигательного аппарата
Мы в ВК: https://vk.com/osanka_naiznanku Для сотрудничества:
@zarudneva_anya Реклама с маркировкой: https://telega.in/c/osanka_naiznanku

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

18 085

-73 за місяць

8.0%

за сутки 3.4%

1.4K

рекл. охоп 621/24ч

— 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 18 085 —	👁️ охват поста 7.74% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4K медиана 1.5K · 28 дней	📅 постов/нед. 4.6 за период
📈 тренд 7д +4.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 21.2 всего 402 реакц., 509 реп., 2 комм.	📄 длина поста 897 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ постов в анализе 19 28 дней
📈 рекл. охват 621 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -73 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 22 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 16 дней создан 04.09.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Осанка Наизнанку | Массаж | ЛФК | Анатомия» — 18 085 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (+4.7% к неделе 31 августа – 6 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 19 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 897 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.8K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 19 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.09 · 15:27 ВИДЕО Осанка начинается не с того, чтобы постоянно отводить плечи назад Если вы пытаетесь улучшить осанку, первое желание обычно очень простое...	ПРОСМ. 1 841 РЕП. 77	РЕАКЦ. 29 ER 10.2%
№2 03.09 · 18:05 ВИДЕО Подвижность тазобедренного сустава: почему важно не просто растягиваться, а учиться двигаться Подвижность - это не только...	ПРОСМ. 1 833 РЕП. 58	РЕАКЦ. 25 ER 10.1%
№3 09.09 · 03:09 ФОТО Замороженное плечо: что происходит с суставом и как правильно восстанавливать движение Замороженное плечо, или адгезивный капсулит, -...	ПРОСМ. 1 734 РЕП. 25	РЕАКЦ. 22 ER 9.6%

№4

23.08 · 06:32

ФОТО

Как снизить риск травмы передней крестообразной связки Разрыв передней крестообразной связки (ПКС, ACL) - сложная травма, которая редко...

ПРОСМ.
1 640

РЕАКЦ.
28

РЕП.
16

ER
9.1%

№5

30.08 · 15:13

ФОТО

Грудино-ключично-сосцевидная мышца: анатомия, функции и практическое значение для массажа и мануальной...

ПРОСМ.
1 618

РЕАКЦ.
19

РЕП.
20

ER
8.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.09 · 14:23 ФОТО Механизм «лебёдки»: как большой палец поднимает и стабилизирует свод стопы На первый взгляд большой палец стопы кажется небольшим...	ПРОСМ. 1 196 РЕАКЦ. 21 РЕП. 17 ER 6.6%
↓ 16.09 · 15:38 ФОТО Как понять, что вы действительно оцениваете пациента, а не ищите подтверждение своей гипотезе? Пациент приходит с болью в пояснице. Вы...	ПРОСМ. 1 055 РЕАКЦ. 17 РЕП. 9 ER 5.8%
↓ 16.09 · 02:42 ВИДЕО Тренировка на Трицепс + Плечи	ПРОСМ. 1 046 РЕАКЦ. 23 РЕП. 31 ER 5.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

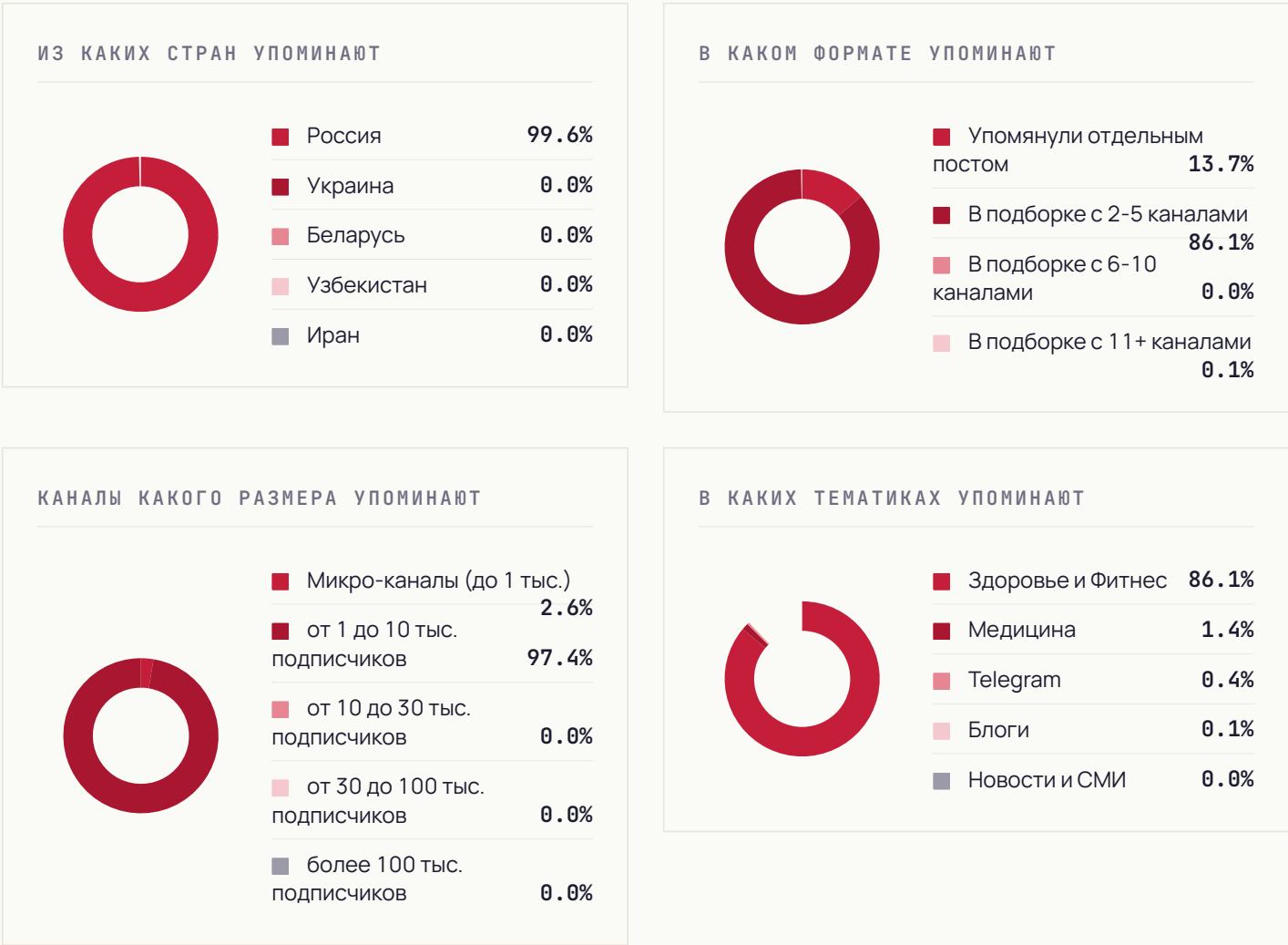
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

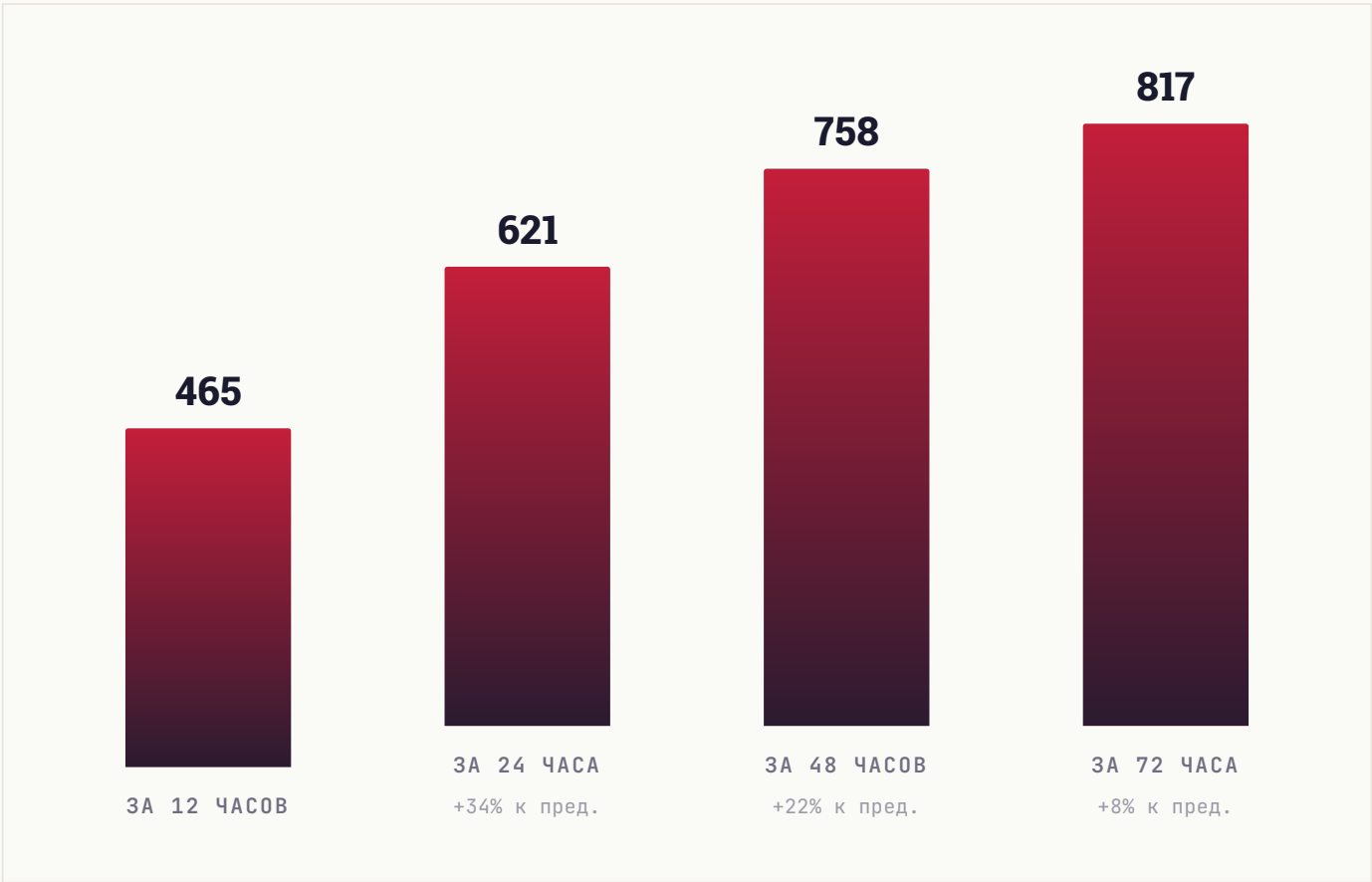
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 22 разных каналов.



— 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
АИ Анатомия и физиология человека	20.3K
ОН Осанка Наизнанку Массаж ЛФК Анатомия Вы	18.1K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
МА Мама Анатомии	8.3K
АБ Анатомический блокнот Анатомия человека	8K
ВУ В условиях реанимации Анестезиология	6K
Г Горбачёв Детский реабилитолог	3.7K
ПК ПРО.ЗДОРОВЬЕ. Каждый человек здоров, главное - поверить в это !	3.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Анатомия и физиология человека, 20.3K), 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 **143**, а канал за это время прибавил **387** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	17	2	29
Февраль 2026	19	2	60
Январь 2026	21	2	81
Декабрь 2025	27	2	30
Ноябрь 2025	31	2	72
Октябрь 2025	28	2	115

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
143	6	387

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

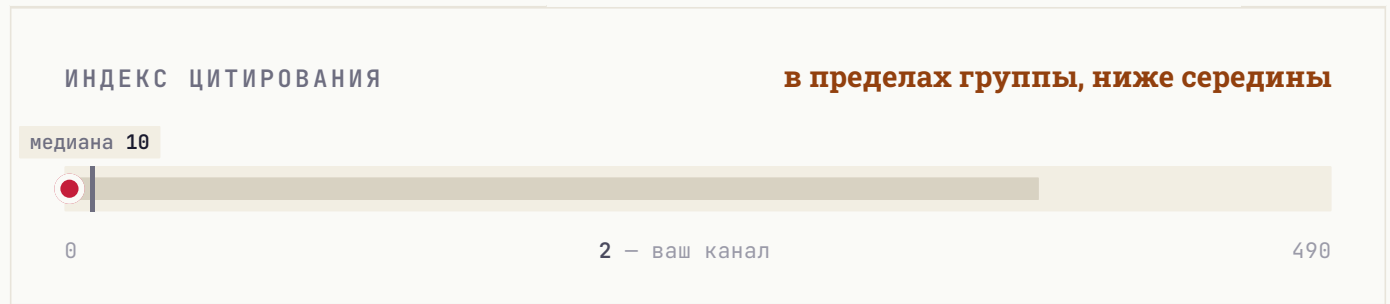
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **109 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 54 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#64 /109

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 64 из 109 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 4.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 21:00 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
----	-------------------------------	---
