

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Остеопат

Брагина

Катерина |

Остеокод



@osteocode

Привет! Я — Брагина Екатерина. Врач мануальной терапии и остеопатии. Онлайн-курсы braginakurs.ru Очный приём в Москве https://t.me/osteocode_studio Регистрация в РКН...

ПОДПИСЧИКИ

26 172

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

-97 за месяц

за сутки 3.4%

рекл. охват 883/24ч

— 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 26 172 —	👁️ охват поста 9.39% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.5K · 25 дней	📅 постов/нед. 5.0 за период
📈 тренд 7д -19.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 88.0 всего 1 584 реакц., 266 реп., 122 комм.	📄 длина поста 506 зн. медиана 373 · 25 дней	★ постов в анализе 18 25 дней
📈 рекл. охват 883 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -97 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 12 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 5 месяцев создан 10.04.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Остеопат Брагина Катерина | Остеокод» — 26 172 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -19.6% к неделе 14–20 сентября — стоит разобрать причины.

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 18 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (15/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 506 знаков (медиана 373).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.8K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 18 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.09 · 14:38 ВИДЕО С жевательными мышцами необходимо работать разнообразно, это и упражнения, и расслабляющие техники , и тренировка жевания. Но даже работа...	ПРОСМ. 4 247 РЕП. 64	РЕАКЦ. 112 ER 16.2%
№2 07.09 · 15:28 ВИДЕО Продолжаю тренировать танец. На съемку все таки решилась, будет на следующей неделе, на этой неделе нужно, на сколько возможно, улучшить...	ПРОСМ. 3 894 РЕП. 3	РЕАКЦ. 113 ER 14.9%
№3 07.09 · 11:50 ВИДЕО !! Мышечная боль не является показателем хорошей тренировки. 1 Боль в мышцах после тренировки - крепатура (или DOMS- отсроченная мышечная...	ПРОСМ. 3 296 РЕП. 13	РЕАКЦ. 75 ER 12.6%

№4 15.09 · 14:32 ВИДЕО Дорогие друзья, обещала сообщить, когда будет обновление в клубе, сделано ☒ добавила обещанный комплекс «Силовая на ягодичные мышцы», ниже...	ПРОСМ. 3 244 РЕП. 2	РЕАКЦ. 61 ER 12.4%
№5 10.09 · 14:37 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 3 189 РЕП. 1	РЕАКЦ. 111 ER 12.2%

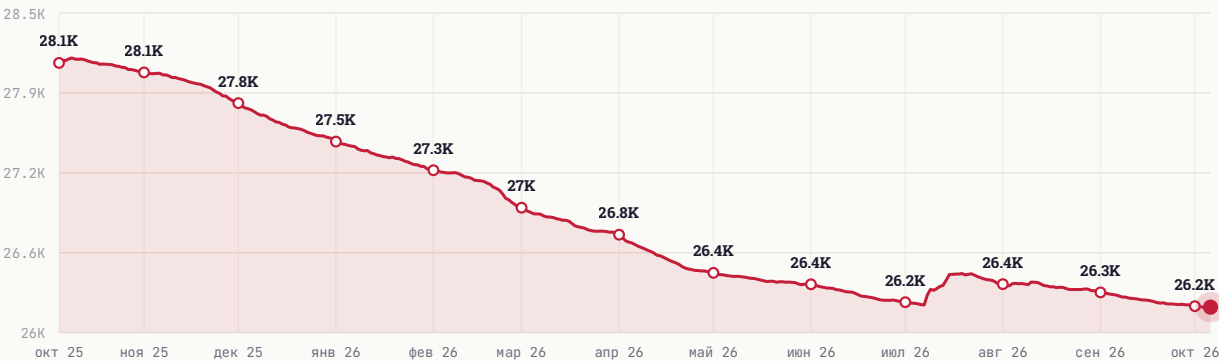
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.10 · 10:57 ВИДЕО 🔥🔥 На ближайшее время это мой любимый музыкальный трек 💖 Пробуем сделать? Напомню, у участников клуба в блоке Новинки размещена классная...	ПРОСМ. 1 202 РЕП. 17	РЕАКЦ. 62 ER 4.6%
↓ 02.10 · 14:54 ФОТО Анонс: для участников курса Остеокод:живот 🙏 Добавила ещё одну тренировку 👉 (в урок 14. Теперь там есть более простой вариант «Активация...	ПРОСМ. 1 183 РЕП. 1	РЕАКЦ. 21 ER 4.5%
↓ 02.10 · 10:56 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 116 РЕП. 2	РЕАКЦ. 50 ER 4.3%

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

28 129

СЕЙЧАС

26 172

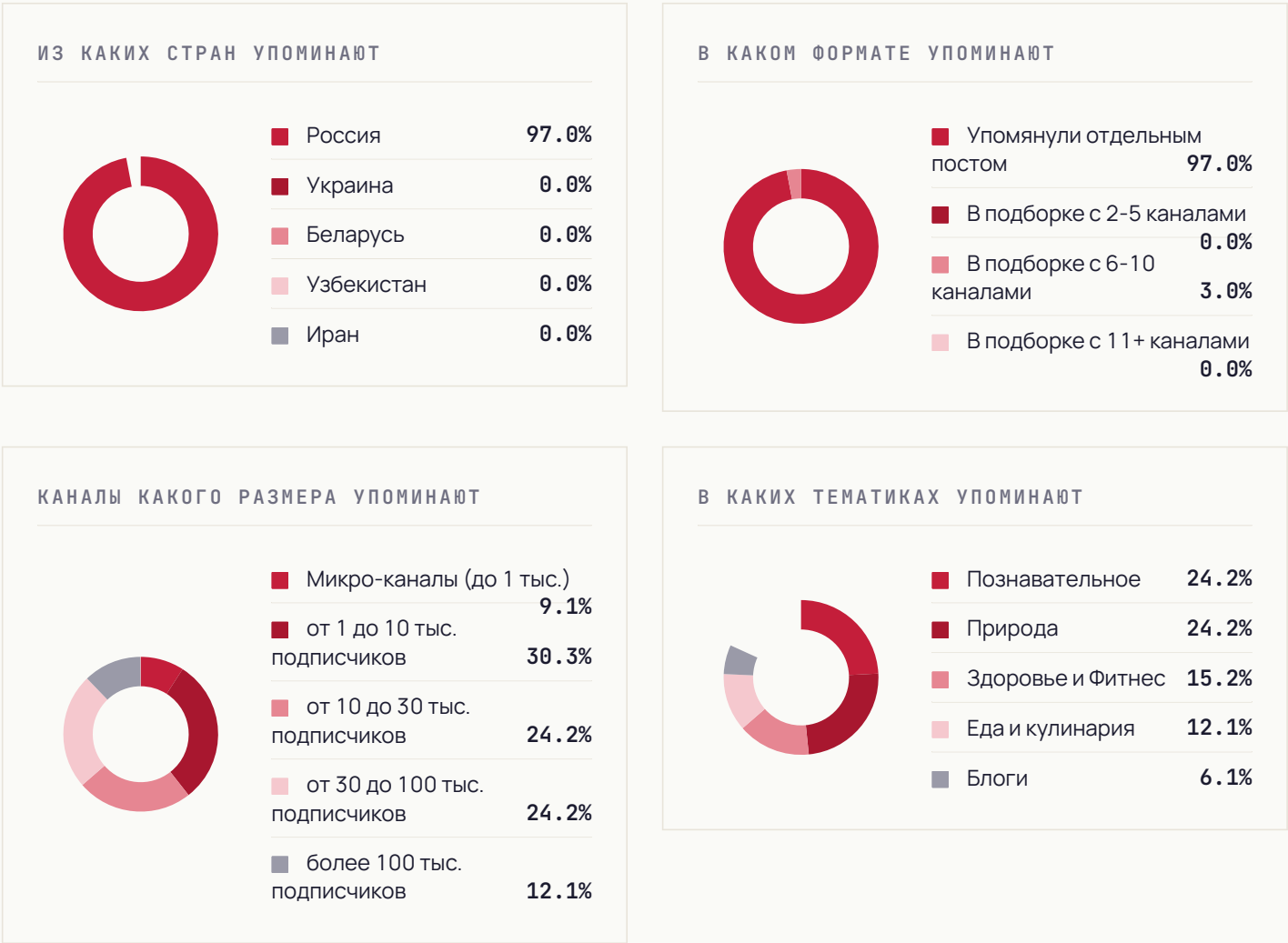
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 957

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

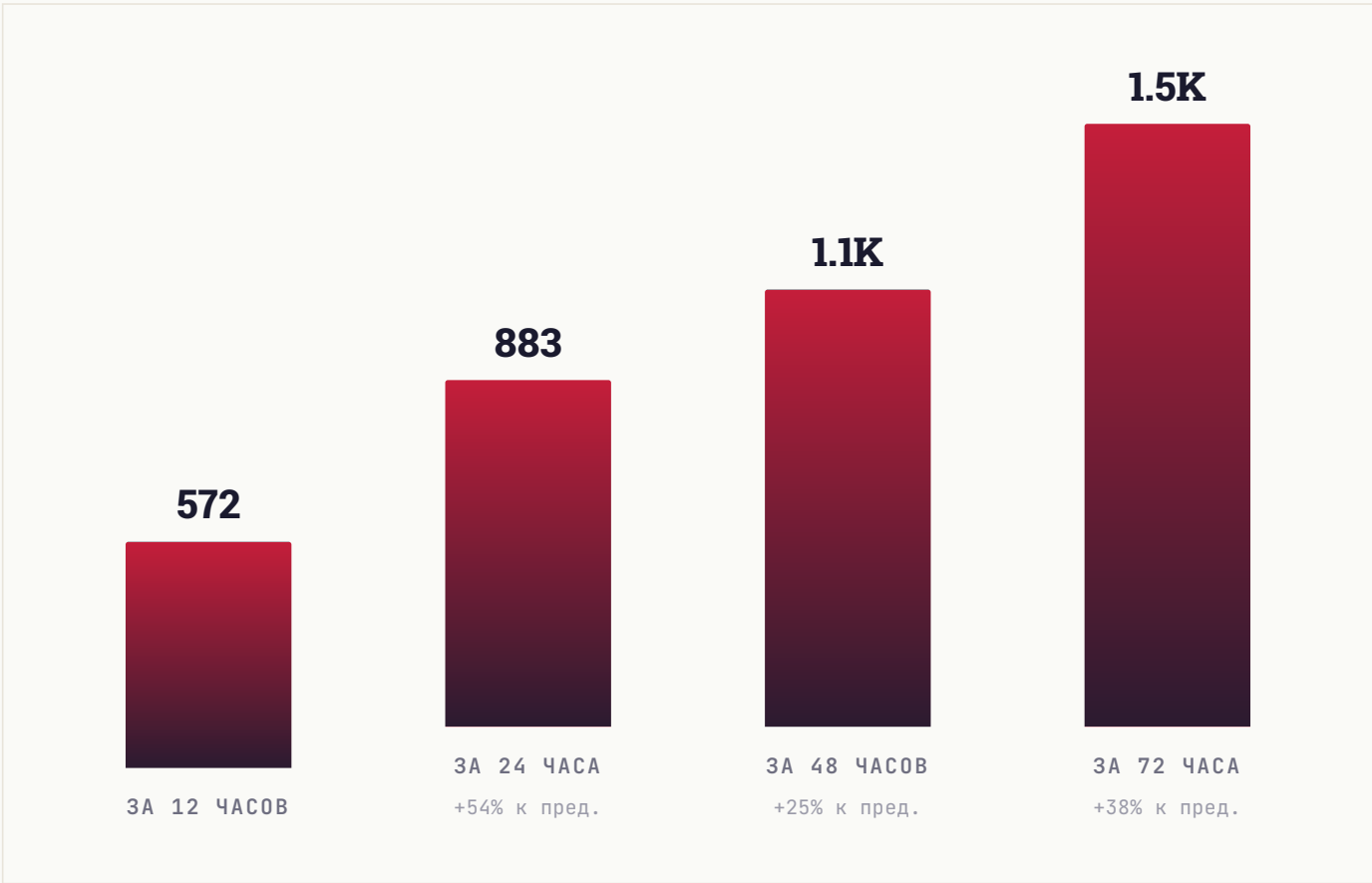
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **12** разных каналов.



— 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
КБ Ксения Бесчетнова	71.7K
ОБ Остеопат Брагина Катерина Остеокод ВЫ	26.2K
ГА ГАРМОНИЗАЦИЯ_Анна Ахметшина	22.4K
ДВ ДвиЖиви	16.6K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
О- Остеопрактика - остеопатия, биодинамика, массаж	12.8K
ФИ Facevtonica Инна Алферова	11.4K
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Ксения Бесчетнова, 71.7K), мельче — 6 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 **1**, а канал за это время прибавил **21** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	1
Март 2026	1	1	2
Февраль 2026	0	0	5
Январь 2026	0	0	8
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	5

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	21

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **151 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 9 тыс. до 79 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#65 /151

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 151 каналов сопоставимого размера



— 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 18:00 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
----	-------------------------------	---
