

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia)



@polestarpilates_russia

Polestar Пилатес - Международная школа, основанная в 1992 г, лидер в области подготовки специалистов по Пилатесу Видение Polestar - влиять на мир через разумное движение, способствуя развитию...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

3 949

+15 за месяц

14.0%

за сутки 6.8%

525

рекл. охват 269/24ч

— 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 3 949 —	👁️ охват поста 13.3% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 525 медиана 556 · 29 дней	📅 постов/нед. 6.3 за период
📈 тренд 7д -9.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.8 всего 73 реакц., 43 реп., 15 комм.	📄 длина поста 761 зн. медиана 926 · 29 дней	★ постов в анализе 26 29 дней
📈 рекл. охват 269 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +15 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia)» — 3 949 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 525 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -9.2% к неделе 21–27 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 26 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (20/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 761 знаков (медиана 926).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (731 в среднем у топа vs 453 у худших) — среди 26 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 13:04 ФОТО Друзья! Высылаем расписание межмодульных практик на предстоящую неделю для студентов Polestar 🙌 Запись в Москве у администратора в...	ПРОСМ. 765 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 19.4%
№2 16.09 · 09:32 ФОТО Добрый день, друзья! В октябре стартует курс POLESTAR ПИЛАТЕС МАТ в очном формате в 📍 Москве👉 Курс Polestar Пилатес мат - это отличная...	ПРОСМ. 748 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 18.9%
№3 22.09 · 07:57 ФОТО Добрый день, друзья! Рады анонсировать новый поток курса ПИЛАТЕС МАТ POLESTAR в формате ГИБРИД🔥🔥🔥  Даты начала курса: 17-18 октября...	ПРОСМ. 680 РЕП. 3	РЕАКЦ. 3 ER 17.2%

№422.09 · 08:17 ТЕКСТ

Высылаем также расписание практических дней курса POLESTAR ПИЛАТЕС МАТ (формат гибрид) ! Только для тех, кто уже прошел теоретическую...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
679	—
РЕП.	ER
3	17.2%

№519.09 · 12:04 ФОТО

!! ВНИМАНИЕ !! ВНИМАНИЕ !! ⚡️Регистрация на ПРАКТИКА-ФЕСТИВАЛЬ ДВИЖЕНИЯ заканчивается уже завтра ⚡️ Успейте присоединиться к главному...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
661	—
РЕП.	ER
—	16.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 11:59 ВИДЕО

Добрый день, друзья! Уже на следующей неделе пройдет семинар ПИЛАТЕС И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ - НАУКА О ДВИЖЕНИИ 🔥 Вы можете выбрать...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
463	—
РЕП.	ER
1	11.7%

↓ 05.10 · 10:16 ФОТО

Добрый день, друзья! Сегодня в закрытой группе стартуют мастер-классы ОКТЯБРЯ 2026! 🌞🍁 Первый урок уже доступен к просмотру! 😊 Регулярно...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
458	1
РЕП.	ER
1	11.6%

↓ 12.10 · 08:11 ФОТО

Добрый день, друзья! Уже скоро стартует новый поток СТУДИЙНОГО КУРСА - ЛЕГКИЙ СТАРТ (Gateway Studio) ✨ Структура обучения: Каждый модуль...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
438	2
РЕП.	ER
3	11.1%

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

3 512

СЕЙЧАС

3 949

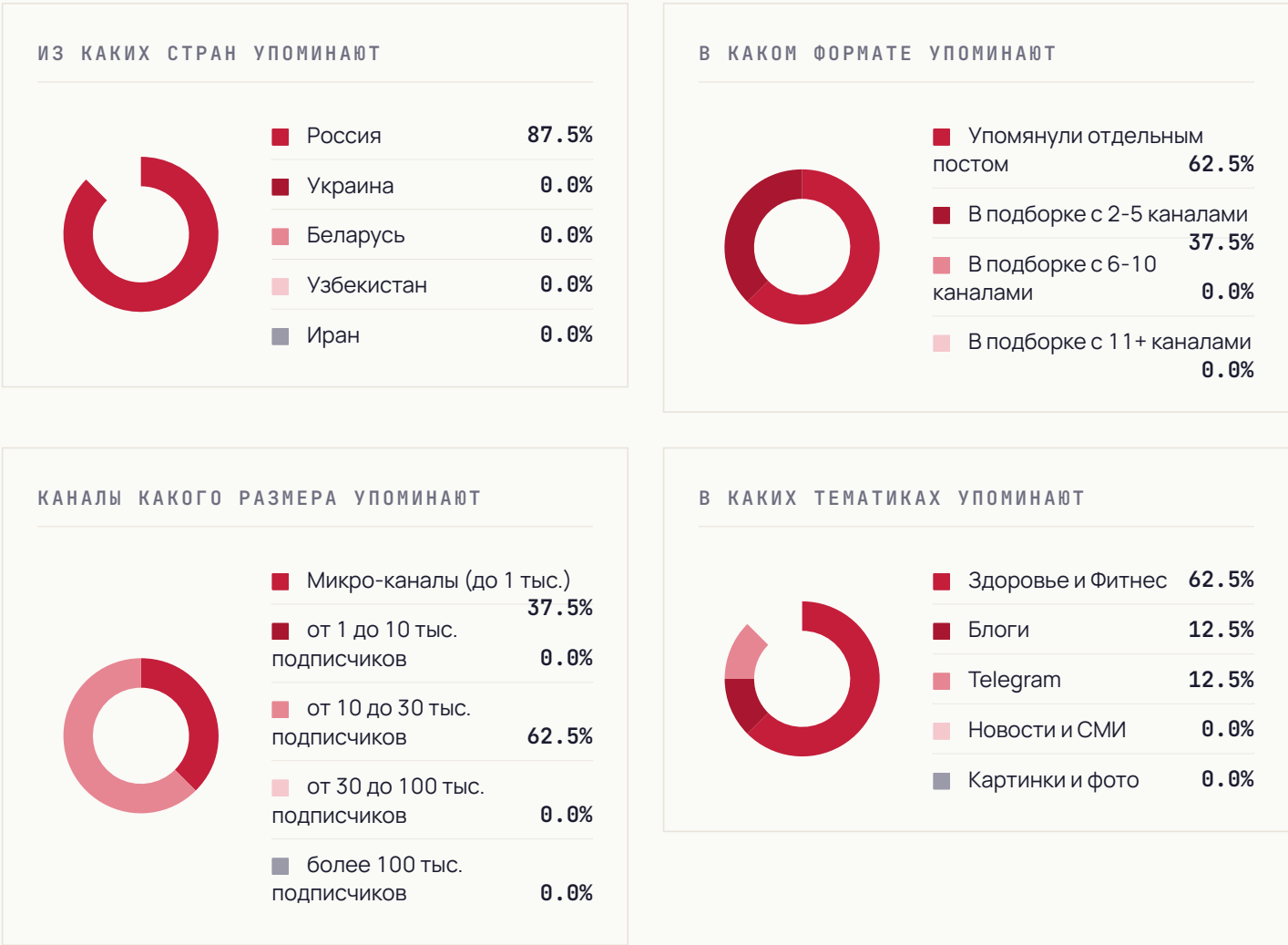
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+437

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

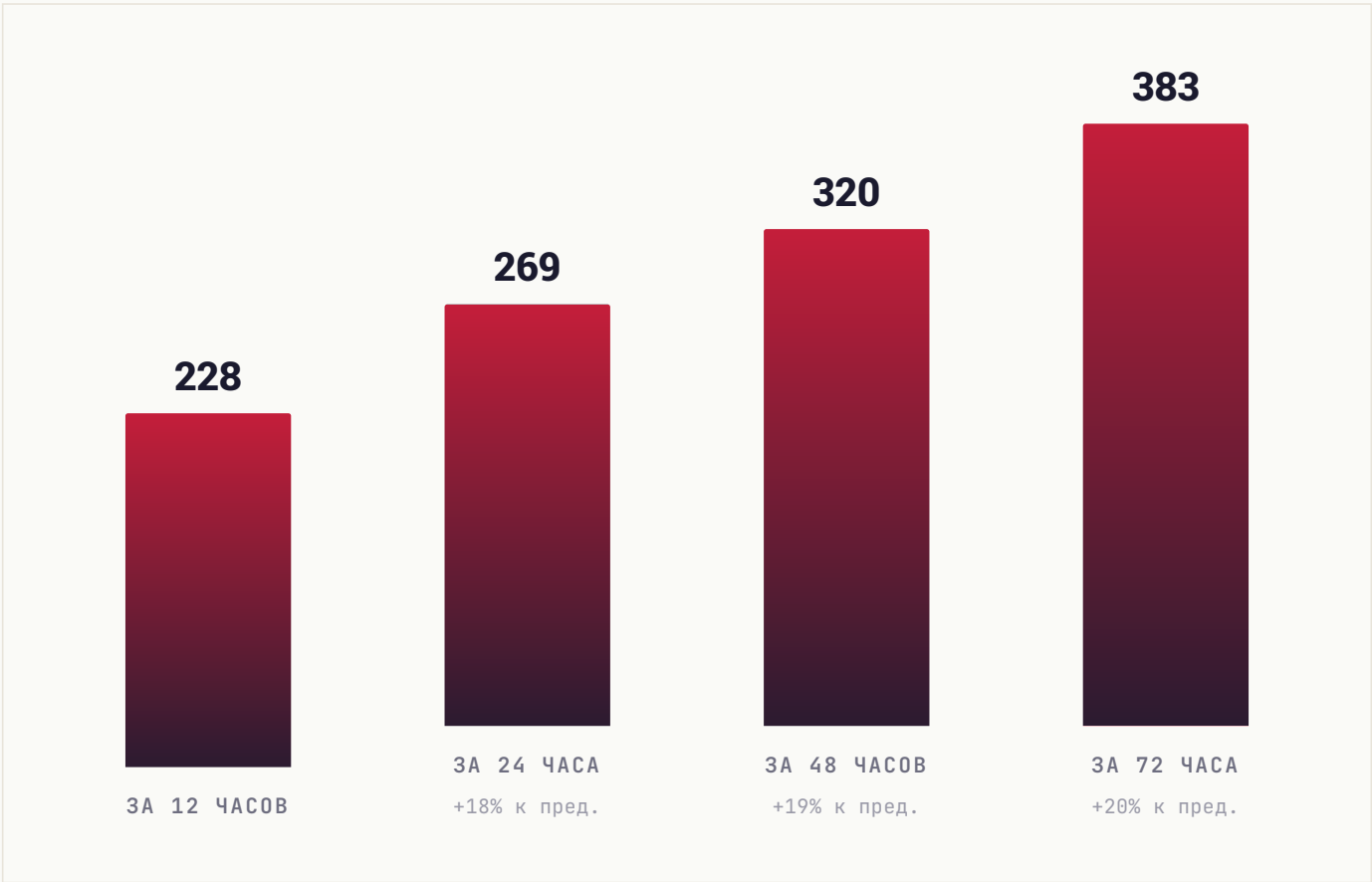
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
АА А Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠 Мозг, фасция и движение	9.1K
МА Мама Анатомии	8.3K
МГ Михаил Гурьев Пилатес Фитнес	5.8K
РП Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia) ВЫ	3.9K
А Abbralava Pilates & Energy	3K
РР Pilates plus	1.7K
АР Алена Решетова PRO Движение	961

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **364** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	43
Март 2026	0	0	47
Февраль 2026	1	1	109
Январь 2026	0	0	39
Декабрь 2025	0	0	76
Ноябрь 2025	0	0	50

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	364

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

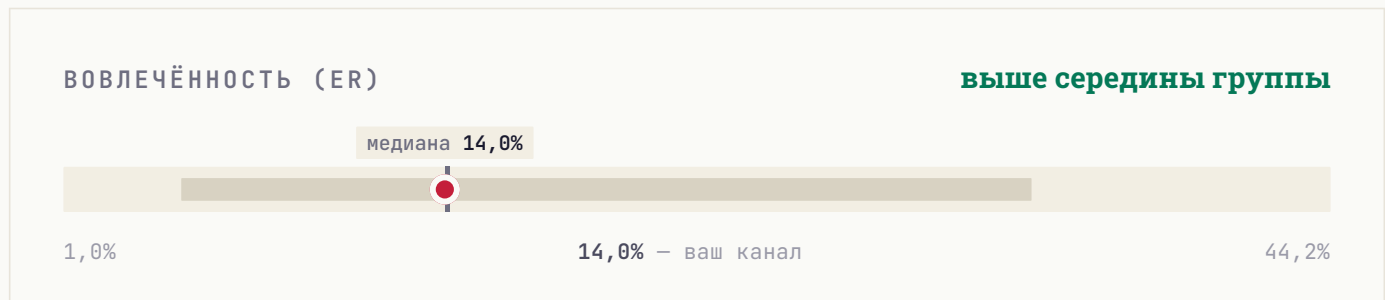
Сравниваем с каналами вашего размера: **117 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

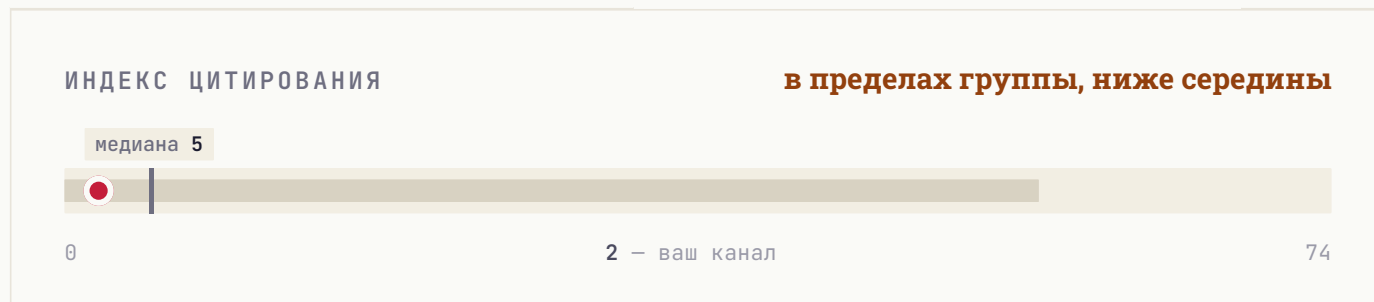
#97

/117

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 97 из 117 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. 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 воскресенье

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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