

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПРО Растяжку



@pro_stretching_info

ПОДПИСЧИКИ

14 631

+231 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

23.0%

за сутки 7.3%

ОХВАТ/ПОСТ

3K

рекл. охват 1.1K/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	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 14 631 —	👁️ охват поста 20.4% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3К медиана 3.1К · 28 дней	📅 постов/нед. 6.2 за период
📈 тренд 7д -26.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 67.0 всего 1 676 реакц., 23 реп., 286 комм.	📄 длина поста 748 зн. медиана 959 · 28 дней	★ постов в анализе 25 28 дней
📈 рекл. охват 1.1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +231 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 25 дней создан 03.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПРО Растяжку» — 14 631 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3К человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -26.7% к неделе 10–16 августа — 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 25 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (13/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 748 знаков (медиана 959).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.6K в среднем у топа vs 2K у худших) — среди 25 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 10:08 ТЕКСТ Я очень рада, что вы подписаны на мой канал! Это значит, что забота о себе для вас не пустой звук. И это меня очень радует!☀️❤️Вы все...	ПРОСМ. 4 755 РЕП. 1	РЕАКЦ. 189 ER 32.5%
№2 30.07 · 11:11 ФОТО Друзья, в интернете целое море информации абсолютно на любой запрос. И когда вы решаете, что хотите заняться своим здоровьем и телом, то...	ПРОСМ. 4 709 РЕП. 3	РЕАКЦ. 128 ER 32.2%
№3 12.08 · 09:12 ТЕКСТ Есть одна любопытная «оптическая иллюзия». Смотришься в зеркало анфас — видишь худенького человека. Поворачиваешься боком — и картина тут...	ПРОСМ. 4 421 РЕП. —	РЕАКЦ. 116 ER 30.2%

№4 14.08 · 06:32 ФОТО Собаку мордой вниз видели? А кошку? 🐱 Это моя личная ассистентка решила, что тоже хочет повторить комплекс, который я снимаю для вас. А...	ПРОСМ. 4 403 РЕП. — РЕАКЦ. 130 ER 30.1%
№5 13.08 · 09:47 ТЕКСТ В кружке рассказываю, как добавить полезные практики в ежедневную рутину! 🧘	ПРОСМ. 4 284 РЕП. — РЕАКЦ. 5 ER 29.3%

|

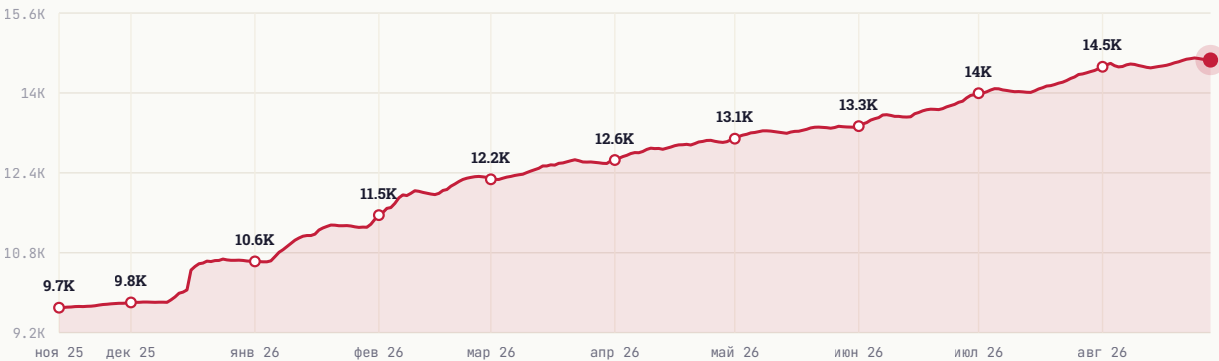
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.08 · 10:24 ФОТО Друзья, в нашем клубе «Гибкость360» активно идут тренировки и различные активности, и мы не намерены останавливаться! 💪 Для тех, кто ещё...	ПРОСМ. 2 763 РЕП. — РЕАКЦ. 37 ER 18.9%
↓ 24.08 · 05:45 ТЕКСТ Недавно я вспоминала, как когда-то, решив вернуться к спортивной деятельности, я выбирала студию по растяжке. 🧘 И я задумалась: а по...	ПРОСМ. 1 889 РЕП. — РЕАКЦ. 38 ER 12.9%
↓ 25.08 · 07:50 ФОТО Вчера я спросила, что для вас важнее при выборе занятия: удобное время и расположение, название тренировки или личность тренера. ➡️...	ПРОСМ. 1 486 РЕП. — РЕАКЦ. 73 ER 10.2%

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
9 674	14 631	+4 957

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

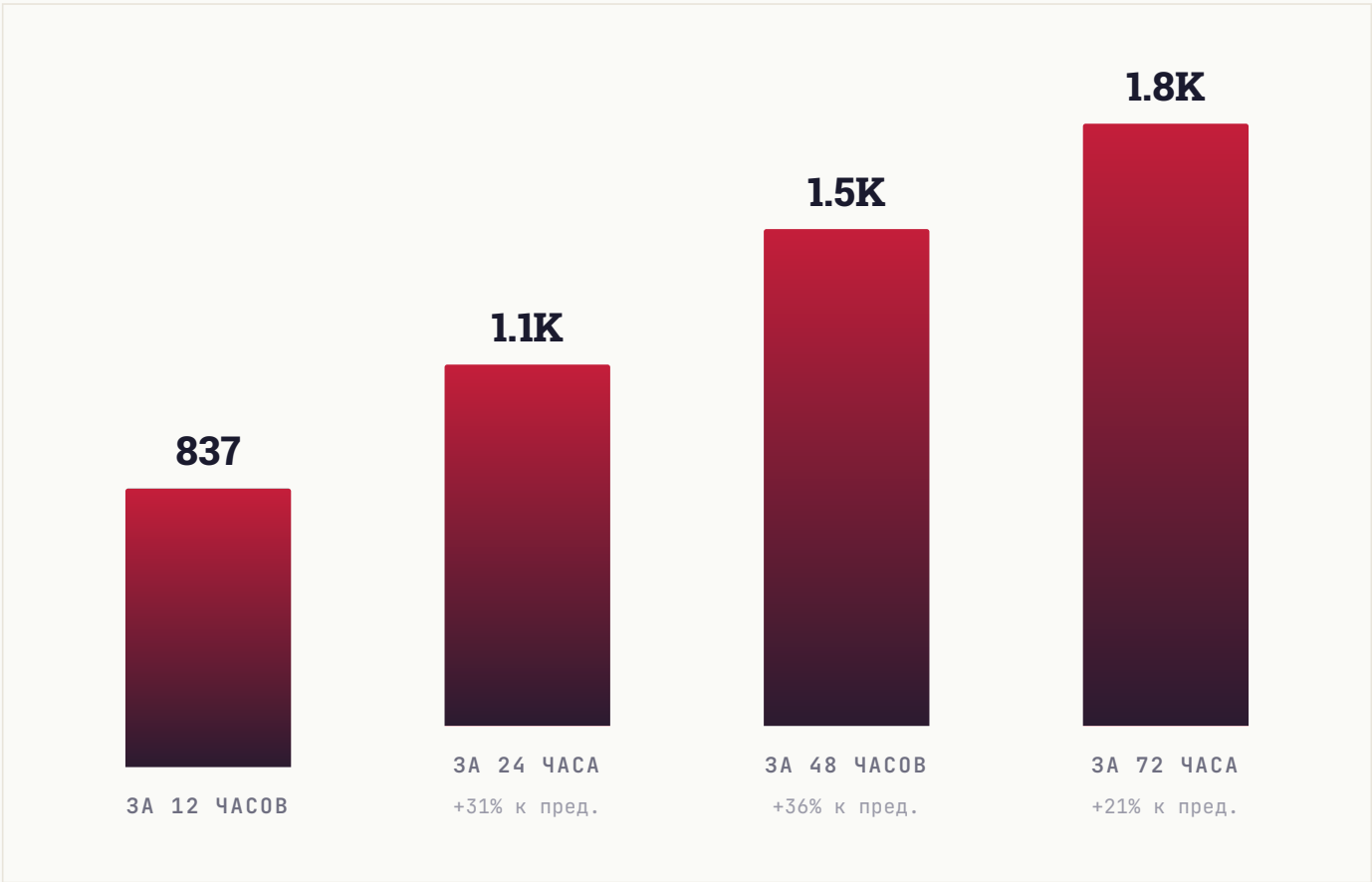
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ZD Zarina del Mar/Про Тебя	113K
МК Марина Кострова	86.2K
СС Соня Солдатова	50.9K
РС РАСТЯЖКА С КУТУЗОВОЙ	31K
ДВ ДвиЖиви	15.2K
ПР ПРО Растяжку ВЫ	14.6K
ДМ Доктор Мария Кадырлеева	12.2K
YU Yulia.Stretch	9.4K
Й ЙОГА ЛИЦО	8.6K
ВП Bodytalks Пётр Морозов	5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **2 843** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	0	0	947	
Январь 2026	0	0	904	
Декабрь 2025	1	1	896	
Ноябрь 2025	0	0	96	
Октябрь 2025	0	0	0	
Сентябрь 2025	0	0	0	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	6	2 843

— РАЗДЕЛ 08 · 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 четверг

В этот день и в 14:00 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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
