

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

РАСТЯЖКА С

КУТУЗОВОЙ



@stretch_kutuzova

✓ МОИ КУРСЫ - <https://kutuzovaolga.ru> PHK-<https://knd.gov.ru/>
licenseid=6735fb1c97de7d1d19541cba®istryType=bloggersPermission

ПОДПИСЧИКИ

31 022

+13 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 5.3%

ОХВАТ/ПОСТ

3.8K

рекл. охват 1.7K/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 31 022 —	👁️ охват поста 12.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.8K медиана 4K · 29 дней	📅 постов/нед. 6.0 за период
📈 тренд 7д +0.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 83.4 всего 2 085 реакц., 595 реп., 80 комм.	📄 длина поста 611 зн. медиана 598 · 29 дней	☆ постов в анализе 25 29 дней
📈 рекл. охват 1.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +13 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 4 месяца создан 19.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «РАСТЯЖКА С КУТУЗОВОЙ» — 31 022 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.8K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты стабильны (+0.3% к неделе 24–30 августа).

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 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 611 знаков (медиана 598).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 25 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.08 · 08:02 ФОТО За каждым этим скриншотом — личная победа над зажимами, отеками и годами неэффективных тренировок. Читаю и улыбаюсь! Вот такие отзывы я...	ПРОСМ. 5 084 РЕП. 3	РЕАКЦ. 49 ER 16.4%
№2 19.08 · 16:29 ФОТО Тянете складку каждый день, а по утрам все равно просыпаетесь деревом? Дело не в одной мышце, а во всей задней поверхностной линии тела...	ПРОСМ. 4 890 РЕП. 41	РЕАКЦ. 110 ER 15.8%
№3 28.08 · 11:22 ФОТО «Я и так тренировалась каждый день, но только сейчас почувствовала свободу...» ✨ Один из самых частых вопросов, который мне задают: «Чем...	ПРОСМ. 4 890 РЕП. 1	РЕАКЦ. 36 ER 15.8%

Nº4 02.09 · 15:05 ФОТО Забудьте про банальные скручивания: 3 упражнения для плоского живота 🔥 Если вы до сих пор качаете пресс классическим «подъемом корпуса», а...	ПРОСМ. 4 701 РЕП. 54 РЕАКЦ. 101 ER 15.2%
Nº5 18.08 · 14:19 ВИДЕО Практические упражнения которые помогут вернуть грудную клетку на ось и закроет торчащие ребра 🔥 Но напоминаю что любое нарушение осанки...	ПРОСМ. 4 515 РЕП. 64 РЕАКЦ. 92 ER 14.6%

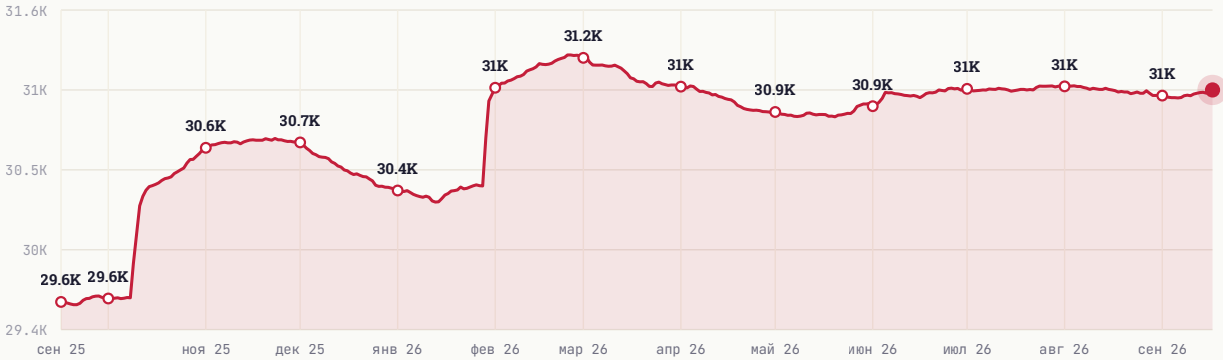
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 06:57 ТЕКСТ Если можно, затронуть тему завёрнутый плечей вперёд при гиперлордозе ❤️	ПРОСМ. 2 987 РЕП. — РЕАКЦ. 19 ER 9.6%
↓ 13.09 · 11:53 ФОТО ✨ Готовы подарить своему телу абсолютную свободу и легкость? Уже завтра стартует мой флагманский курс «РАСТЯЖКА ПРО»! Это не классический...	ПРОСМ. 2 767 РЕП. 6 РЕАКЦ. 48 ER 8.9%
↓ 14.09 · 04:07 ФОТО Сегодня у нас утренняя зарядка на все тело с упором на боковые линии тела. В повседневной жизни мы чаще двигаемся вперед и назад — сгибаем...	ПРОСМ. 2 355 РЕП. 16 РЕАКЦ. 112 ER 7.6%

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.

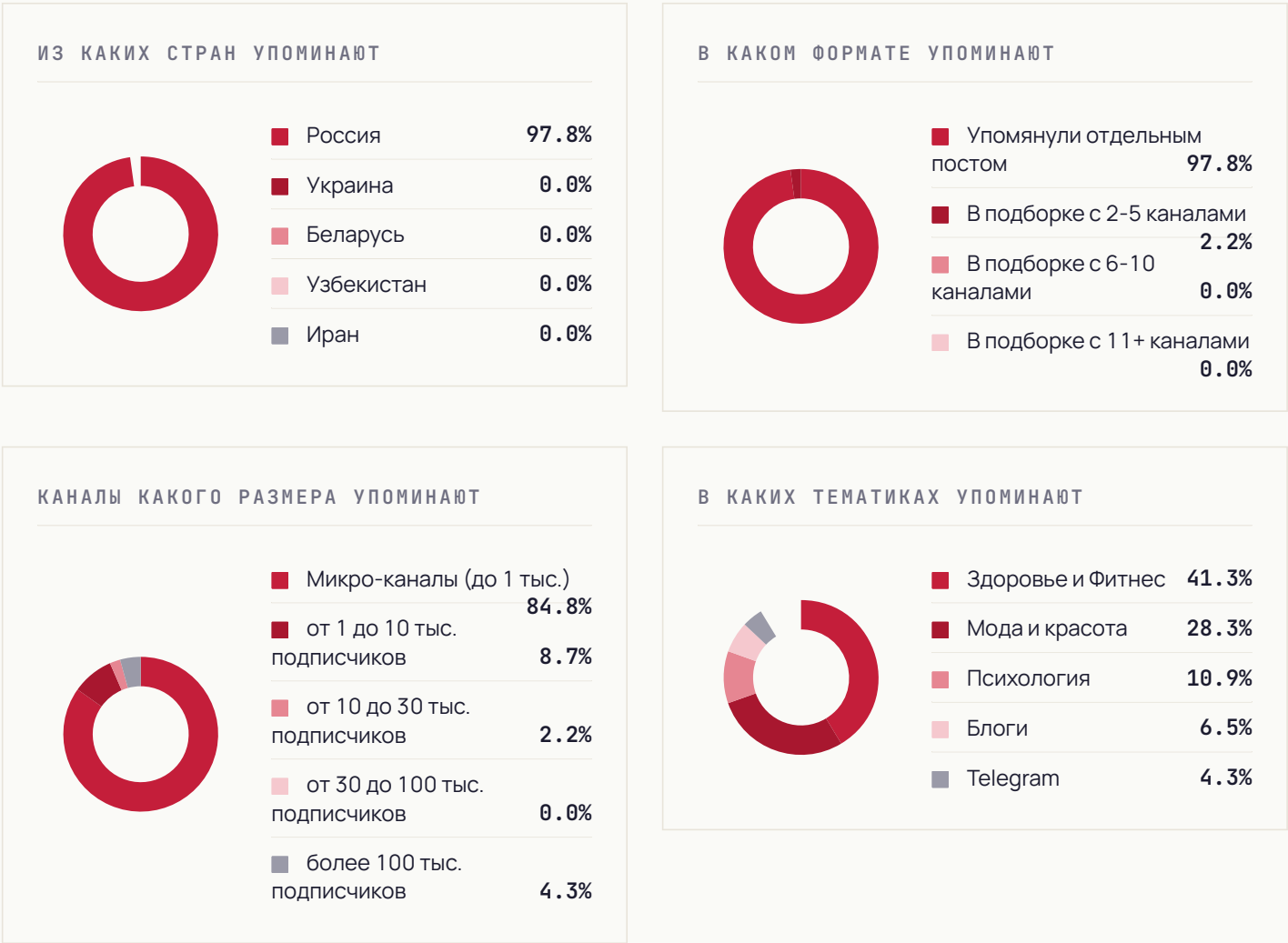


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
29 617	31 022	+1 405

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

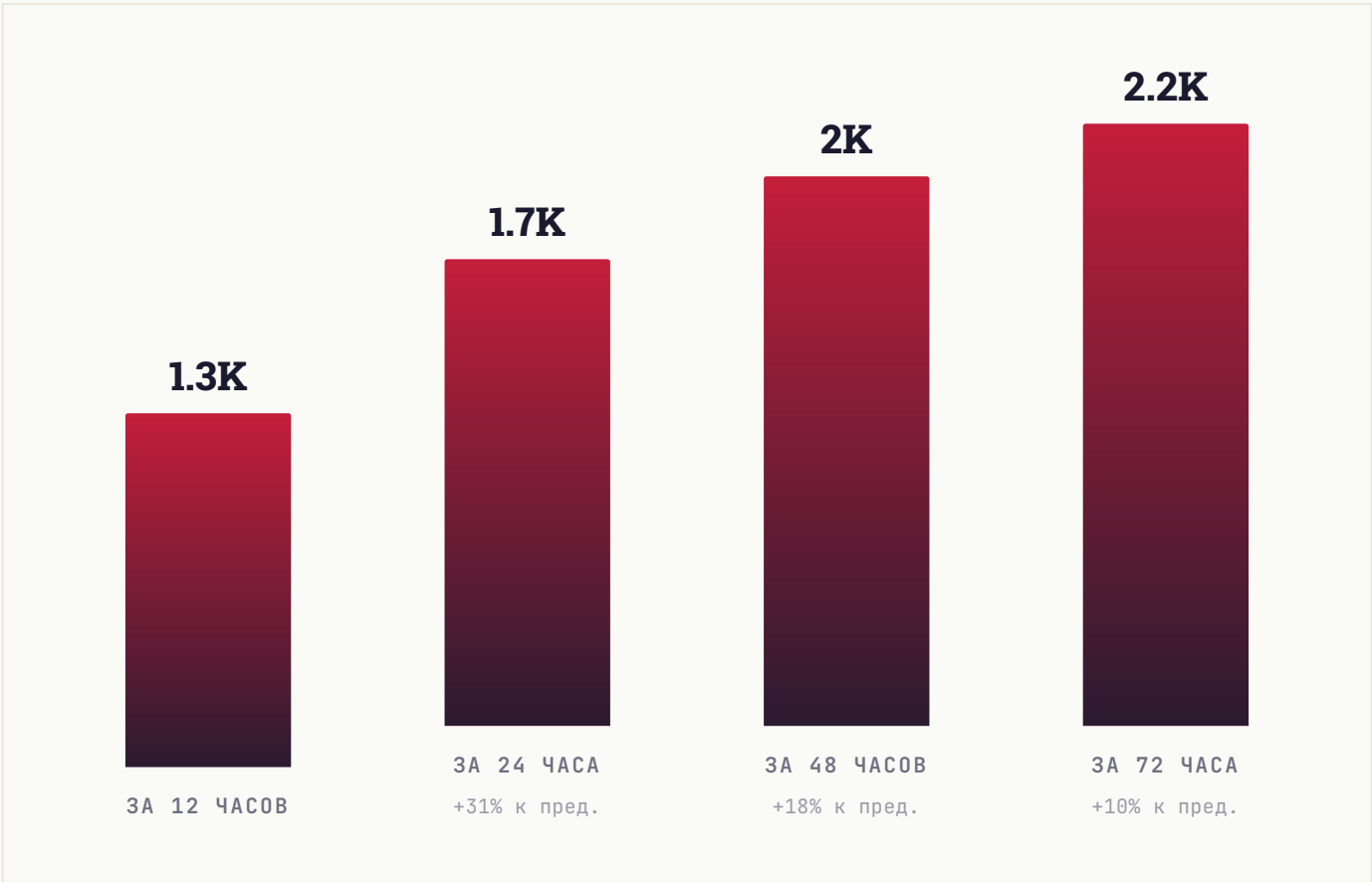
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 18 разных каналов.



— 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
SI Stretch Растяжка Шпагат	154.4K
АЛ Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.	73.8K
РС Растяжка с Мари	63.8K
РС РАСТЯЖКА С КУТУЗОВОЙ ВЫ	31K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
НС Не садимся, а встаем!	10.1K
YU Yulia.Stretch	9.5K
MP My Pole Space	8.9K
МА Мама Анатомии	8.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **2 171** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	46
Февраль 2026	0	0	269
Январь 2026	4	4	747
Декабрь 2025	0	0	5
Ноябрь 2025	0	0	110
Октябрь 2025	2	2	994

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	2 171

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **114 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 10 тыс. до 93 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

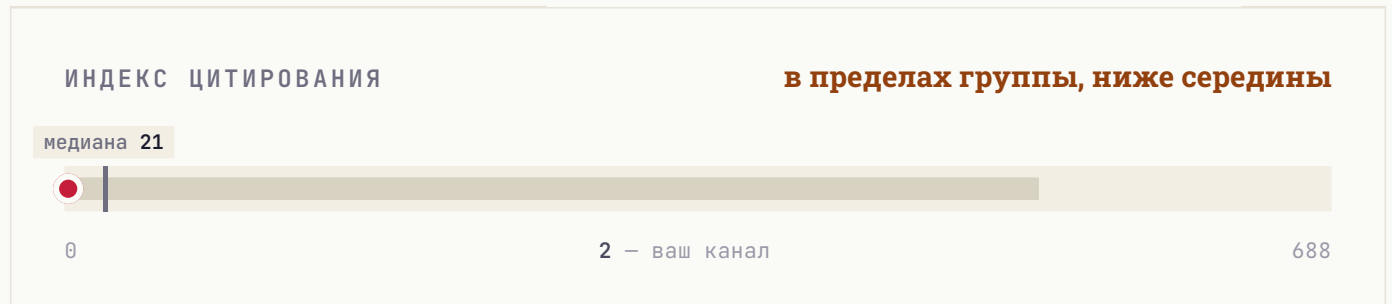
#60

/114

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 60 из 114 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

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 11:00 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).
PromtPress 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
----	-------------------------------	---
