

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Катя Усманова. Тренировки с заботой о теле



@withusmanovakate

Онлайн-программы для дома и зала от чемпионки по фитнес-бикини Кати Усмановой ООО "ОНЛАЙН ФИТНЕС" ИНН 7734434533 РКН: <https://clck.ru/3Q>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
55 255	6.0%	3.1K
05.10.2026 ⁻⁴³⁵ за месяц	за сутки ^{2.7%}	рекл. охват ^{1.5K} /24ч

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/WITHUSMANOVAKATE](https://promptpress.com/audit/withusmanovakate)

— 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 55 255 —	👁️ охват поста 5.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.1K медиана 3.2K · 29 дней	📅 постов/нед. 10.5 за период
📈 тренд 7д -13.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.3 всего 1 290 реакц., 557 реп., 0 комм.	📄 длина поста 615 зн. медиана 638 · 29 дней	★ постов в анализе 44 29 дней
📈 рекл. охват 1.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -435 за последний месяц	📄 цитируемость 122 индекс цитирования · 159 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 5 месяцев создан 02.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Катя Усманова. Тренировки с заботой о теле» — 55 255 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -13.7% 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 44 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (22/44 постов).
- 03 Средняя длина поста — 615 знаков (медиана 638).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.2K в среднем у топа vs 2.3K у худших) — среди 44 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 14:45 ФОТО Секретики стройности в 61: правила Элизабет Хёрли 🍷 Если вы родом из 90-х, её точно помните. Элизабет Хёрли — британская актриса и модель...	ПРОСМ. 4 214 РЕП. 29	РЕАКЦ. 52 ER 7.6%
№2 13.09 · 08:01 ТЕКСТ Отвечаю про галифе и что с ним делать 🔥 Система тренировок и питания	ПРОСМ. 4 140 РЕП. 10	РЕАКЦ. 28 ER 7.5%
№3 19.09 · 07:25 ВИДЕО Внешность всегда транслирует внутреннее содержание — особенно когда за результатом стоят дисциплина, характер и уважение к себе 💖💬 Канал...	ПРОСМ. 4 111 РЕП. 12	РЕАКЦ. 52 ER 7.4%

Nº4 05.09 · 10:35 ФОТО ОБЕД ЗА 5 МИНУТ: 3 вещи, которые всегда есть у меня в холодильнике Всегда, запомните, ВСЕГДА в холодильнике должна быть зелень!Заранее...	ПРОСМ. 4 054 РЕП. 14 РЕАКЦ. 29 ER 7.3%
Nº5 14.09 · 07:23 ФОТО #отзыв Мне все говорят: генетика. А это ежедневный труд 💪😭 Так написала Кате наша ученица. Знакомо, правда?) Вы месяцами не пропускаете...	ПРОСМ. 3 983 РЕП. 1 РЕАКЦ. 24 ER 7.2%

I

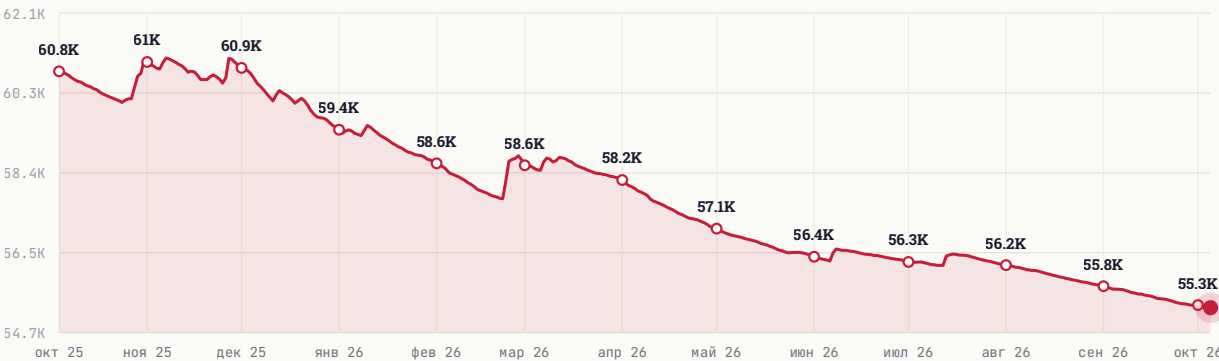
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.09 · 15:10 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 2 490 РЕП. 1 РЕАКЦ. 14 ER 4.5%
↓ 01.10 · 08:59 ВИДЕО 🎉Сегодня день рождения у Кати Усмановой! Уже 15 лет спорт остаётся частью её жизни. За это время Катя прошла путь от домашних тренировок...	ПРОСМ. 2 178 РЕП. 3 РЕАКЦ. 115 ER 3.9%
↓ 01.10 · 11:03 ВИДЕО В честь дня рождения: скидка до 71% на Метод Усмановой + 1 месяц доступа бонусом ⚡💖 Метод Усмановой — первая программа, с которой...	ПРОСМ. 2 110 РЕП. 5 РЕАКЦ. 34 ER 3.8%

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.

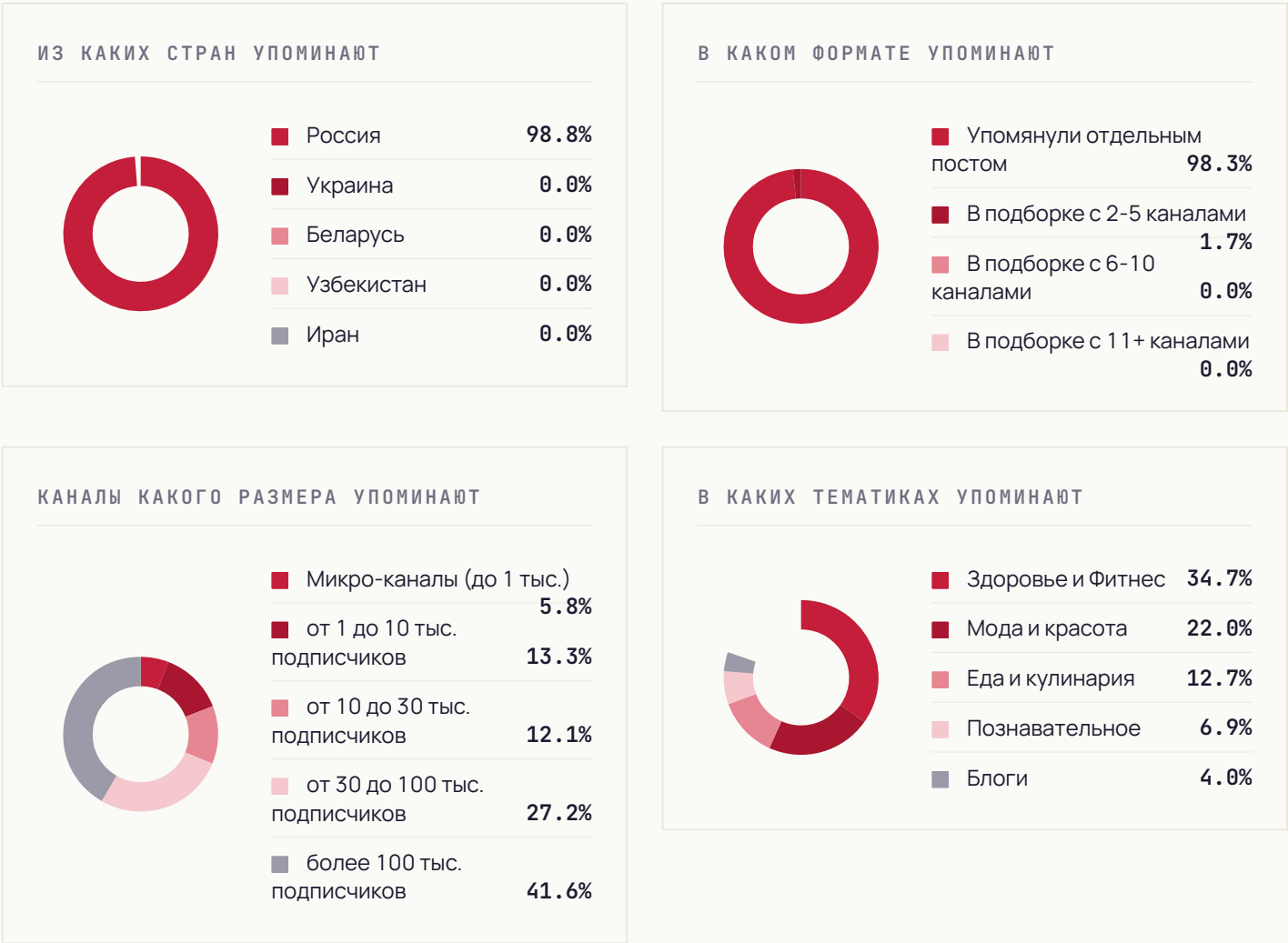


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
60 781	55 255	-5 526

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

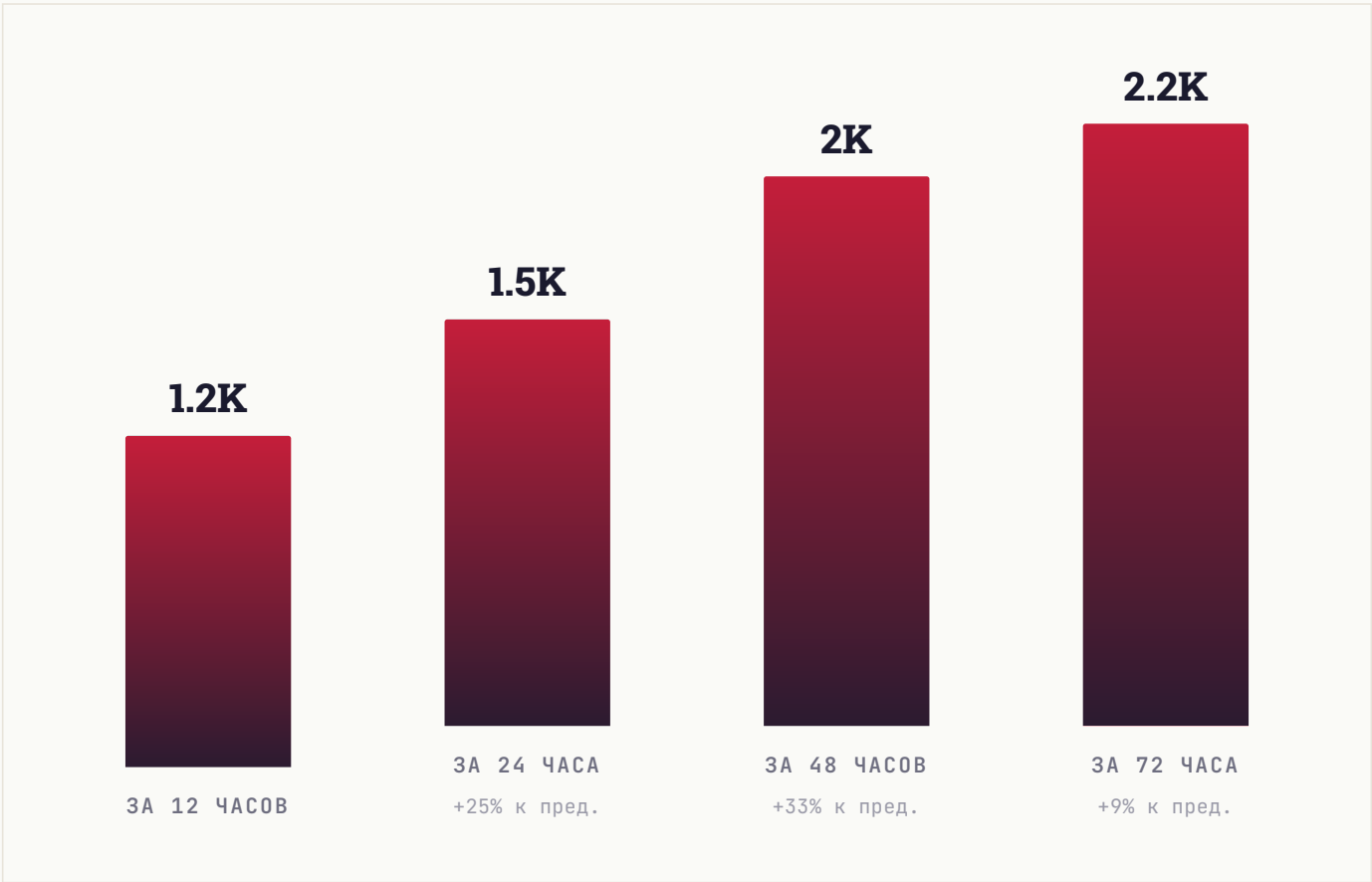
Индекс цитирования **122** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **159** разных каналов.



— 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
us Usmanovakate 	130.3K
лт Личный тренер в вашем телефоне	112.8K
@1 @100_sv	63.9K
ку Катя Усманова. Тренировки с заботой о теле 	55.3K
сп Света Ракета  Канал	50.1K
х- Хакаматон — программы Ирины Хакамада 	30.9K
sm Sofia Maloletova	22.1K
ya Yana_Smith_Kuznetsova	10.3K
дм Доктор Марина Макиша	8.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **3 061** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	0
Март 2026	0	0	393
Февраль 2026	0	0	1 007
Январь 2026	2	1	323
Декабрь 2025	0	0	360
Ноябрь 2025	0	0	978

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	3 061

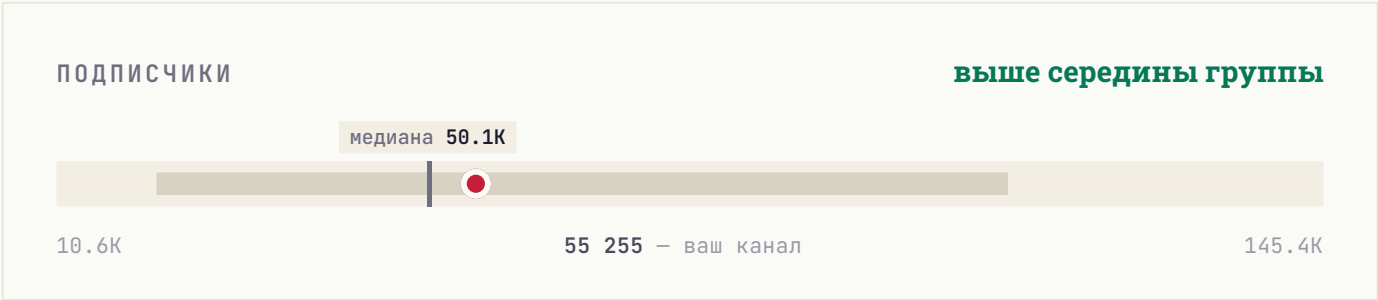
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **143 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 18 тыс. до 166 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#63 /143

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 63 из 143 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики и индекс цитирования.

— 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 пятницу

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.59% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.4пп ER

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