

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Анатомия

Клуб. Фитнес



@anatomyclub

Полезные авторские статьи и видео о том, как работать с движением. Фитнес-центр и семинары для тренеров и врачей.
УВЕДОМЛЕНИЕ...

ПОДПИСЧИКИ

12 320

-3 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки **3.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

591

рекл. охват **409/24ч**

— 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 12 320 —	👁️ охват поста 4.8% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 591 медиана 623 · 29 дней	📅 постов/нед. 37.3 за период
📈 тренд 7д -5.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 10.2 всего 1 594 реакц., 614 реп., 51 комм.	📄 длина поста 485 зн. медиана 462 · 29 дней	★ постов в анализе 157 29 дней
📈 рекл. охват 409 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 36 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 8 месяцев создан 04.02.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Анатомия Клуб. Фитнес» — 12 320 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 591 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -5.3% 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 157 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (113/157 постов).
- 03 Средняя длина поста — 485 знаков (медиана 462).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (826 в среднем у топа vs 257 у худших) — среди 157 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 11:34 ФОТО #отзывы Всегда приятно 😊😊 Особенно когда обнаружила совсем случайно 🤗 Мой мазохизм и ее садизм сошлись в инь и янь 😊 Этим всё сказано 🤗 Я...	ПРОСМ. 865 РЕП. —	РЕАКЦ. 6 ER 7.0%
№2 06.09 · 08:43 ФОТО Силовые тренировки — это только про большие мышцы и тяжелые веса? На самом деле они нужны не только профессиональным спортсменам. Но как...	ПРОСМ. 814 РЕП. 8	РЕАКЦ. 10 ER 6.6%
№3 04.09 · 19:25 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 799 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 6.5%

№4 05.09 · 13:47 ВИДЕО ★ 3 горячих упражнения на мышцы кора с фитболом. Каждое выполняем от 30 до 60 секунд.	ПРОСМ. 786 РЕП. 19 РЕАКЦ. 17 ER 6.4%
№5 16.09 · 04:34 ВИДЕО Я очень люблю работать с лопатками. Когда лопатки двигаются мало, плечевая кость начинает выполнять те движения, которые не сделала...	ПРОСМ. 786 РЕП. 10 РЕАКЦ. 10 ER 6.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.09 · 15:58 ТЕКСТ Занятия в Москве! 10-14 сентября (чуть позже будет расписание до 17го) 10.09 четверг 11:30 13:00 14:30 17:00 11.09...	ПРОСМ. 373 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 3.0%
↓ 10.09 · 16:12 ТЕКСТ Занятия в Москве! 10-14 сентября (чуть позже будет расписание до 17го) 10.09 четверг 11:30 13:00 14:30 17:00 11.09...	ПРОСМ. 251 РЕП. — РЕАКЦ. 2 ER 2.0%
↓ 10.09 · 16:12 ВИДЕО Видите 40 градусов сколиоза? А он есть! 14 лет)) Расписание занятий в Москве в закрепе 🍷	ПРОСМ. 147 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 1.2%

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.

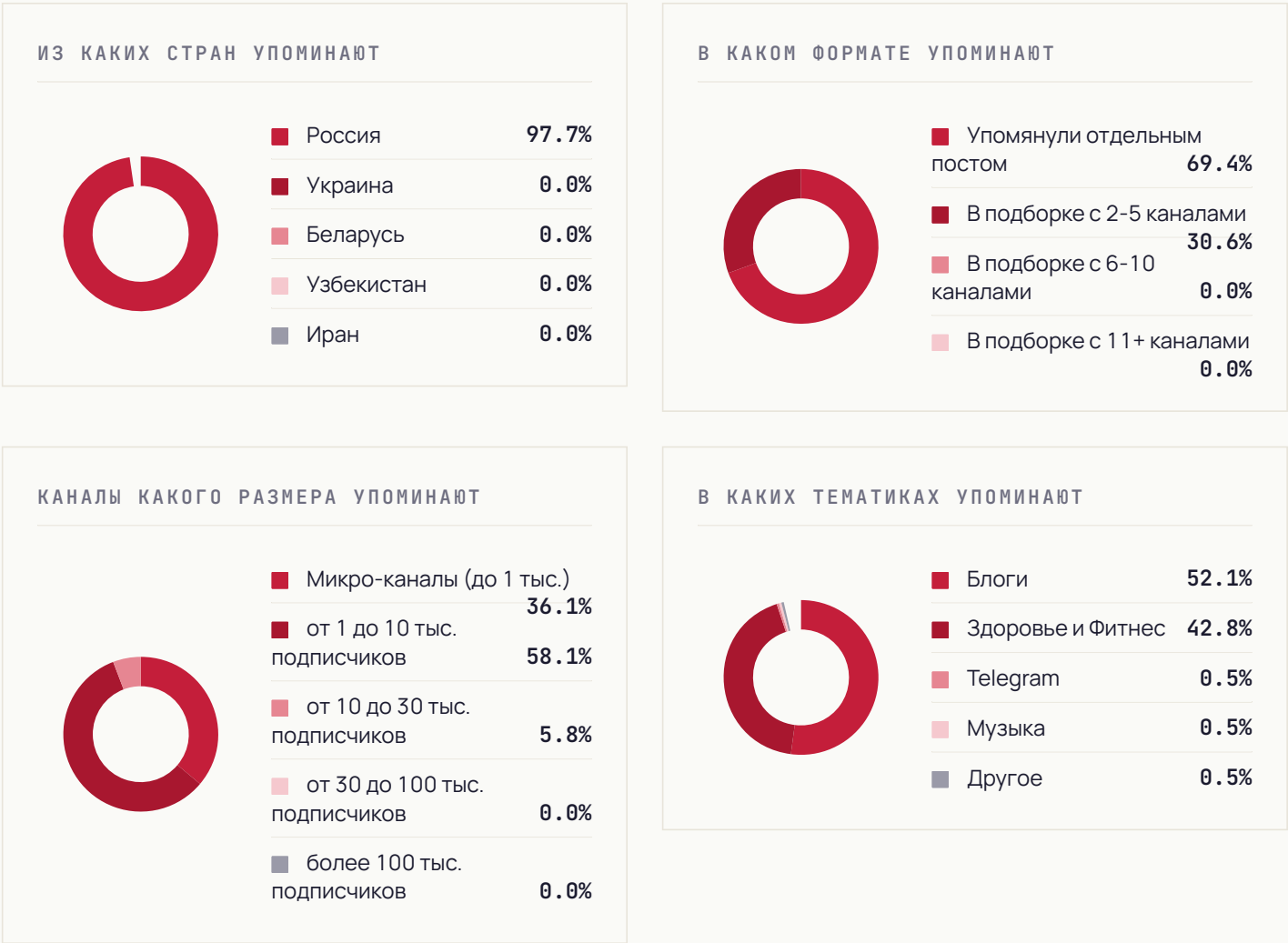


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
12 367	12 320	-47

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

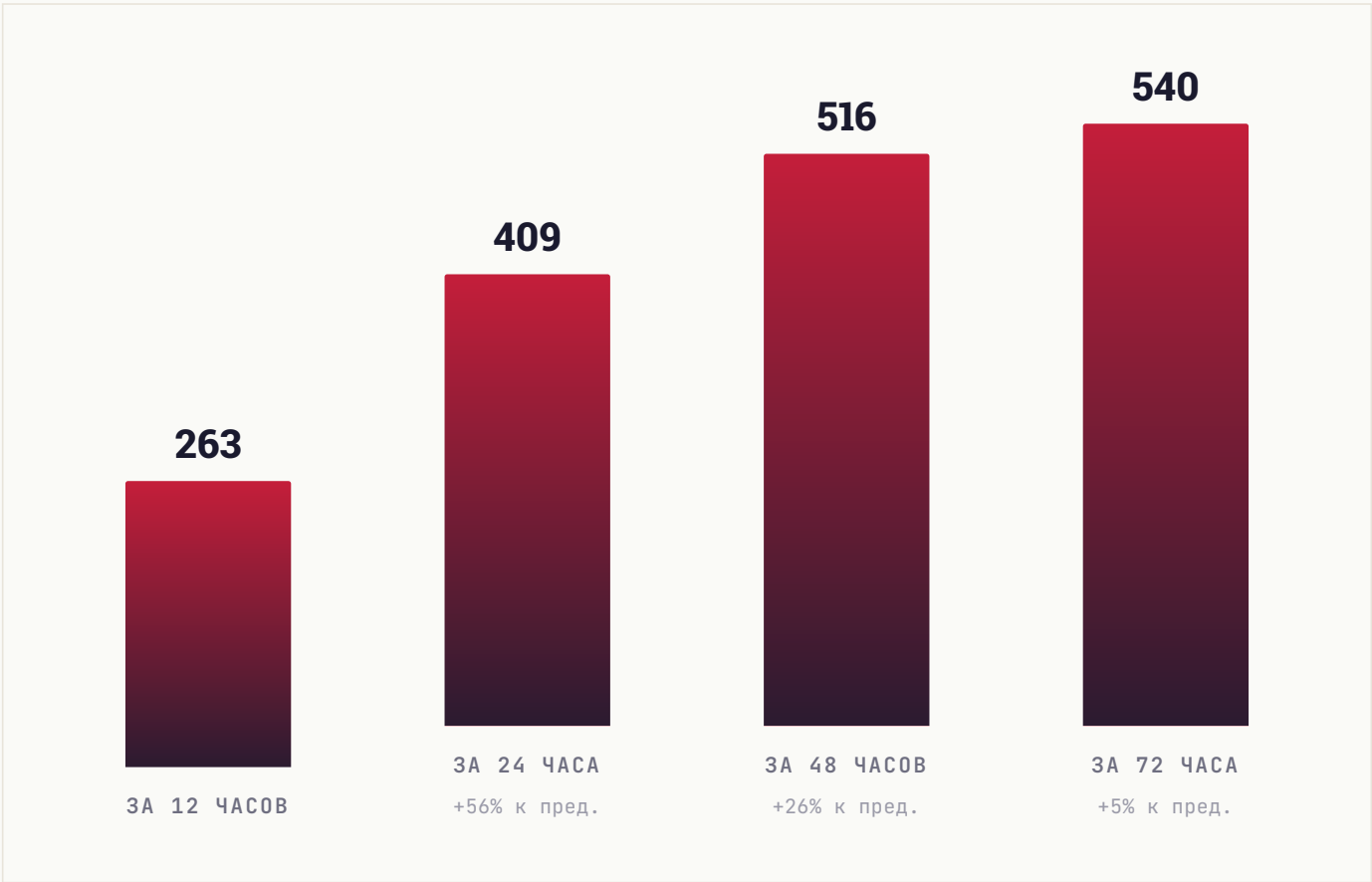
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **36** разных каналов.



— 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
АС Александр Семенов	22.8K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
VF VELOGERA fit NEWS	13.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес ВЫ	12.3K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес	10.4K
АА А Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠 Мозг, фасция и движение	9.1K
МА Мама Анатомии	8.3K
РК Родион Култышев	2.2K
#К #ксютренермечты	1.8K

| 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 **88**, а канал за это время прибавил **395** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	6	2	64
Март 2026	11	2	125
Февраль 2026	19	5	62
Январь 2026	18	3	53
Декабрь 2025	11	4	33
Ноябрь 2025	23	4	58

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
88	6	395

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **161 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 37 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#85/161

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 85 из 161 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 среда

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.8% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.2пп 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
----	-------------------------------	---
