

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала MASS MEDIA | бодибилдинг фитнес



@bodybuildingnewsss

Прокачай тело и мозг вместе с Mass Media 💪 Бодибилдинг,  
силовые виды спорта 🧬 Спортивная фармакология без мифов  
📰 Новости, исследования, разборы

| ПОДПИСЧИКИ                                      | ОХВАТ ПОСТА (ERR)        | ОХВАТ/ПОСТ                     |
|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 9 025                                           | 2.0%                     | 179                            |
| 23.09.2026 <sup>-29</sup> за месяц              | за сутки <sup>0.7%</sup> | рекл. охват <sup>59</sup> /24ч |
| HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/BODYBUILDINGNEWSSS |                          |                                |

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                                     |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>9 025</div> <div>—</div>                   | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>1.98%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>179</div> <div>медиана 173 · 28 дней</div>                              | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>4.7</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-28.8%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>❤️</div>реакц./пост</div> <div>7.4</div> <div>всего 141 реакц., 34 реп., 4 комм.</div>  | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>231 зн.</div> <div>медиана 199 · 28 дней</div>                              | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>19</div> <div>28 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>59</div> <div>среднее за 24ч</div>        | <div><div>❤️</div>отток / месяц</div> <div>-29</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>16</div> <div>индекс цитирования · 39 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>6 лет 6 месяцев</div> <div>создан 07.03.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «MASS MEDIA | бодибилдинг фитнес» — 9 025 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 179 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -28.8% к неделе 31 августа – 6 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 19 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 231 знаков (медиана 199).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (246 в среднем у топа vs 130 у худших) — среди 19 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>28.08 · 11:16</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>🔥</div><div>Самсон Дауда выложил пару фото бедер и сразу сделался для многих фаворитом в споре за титул «Мистер Олимпия». Как вам форма за 4 недели...</div></div>  | <div>ПРОСМ.<br/>258</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>10</div> <div>ER<br/>2.9%</div> |
| <div><div>№2</div><div>27.08 · 08:38</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div></div><div>Александр Емельяненко в рехабе</div></div>                                                                                                              | <div>ПРОСМ.<br/>246</div> <div>РЕП.<br/>4</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>7</div> <div>ER<br/>2.7%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>31.08 · 09:35</div><div>ФОТО</div></div> <div><div></div><div>Анастасия Кораблева выиграла про-турнир Alina Pora Classic в Бухаресте! 🔥 "Анастасия может выступать в открытом бодибилдинге и победить в...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>234</div> <div>РЕП.<br/>4</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>6</div> <div>ER<br/>2.6%</div>  |

**№4**26.08 · 07:53 **ВИДЕО**

Как вам форма?👀👀

|            |             |
|------------|-------------|
| ПРОСМ.     | РЕАКЦ.      |
| <b>228</b> | <b>10</b>   |
| РЕП.       | ER          |
| <b>2</b>   | <b>2.5%</b> |

**№5**02.09 · 04:49 **ВИДЕО**

⚡Европейская заруба на Олимпиах! "Михал Крижанек возвращается на Олимпию, а Сергей Данилов дебютирует! Какое же захватывающее...

|            |             |
|------------|-------------|
| ПРОСМ.     | РЕАКЦ.      |
| <b>225</b> | <b>8</b>    |
| РЕП.       | ER          |
| <b>1</b>   | <b>2.5%</b> |

**|    СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3**



11.09 · 15:45 **ВИДЕО**

Минутка ретро - Kevin Levrone 🏆

|            |             |
|------------|-------------|
| ПРОСМ.     | РЕАКЦ.      |
| <b>137</b> | <b>6</b>    |
| РЕП.       | ER          |
| <b>2</b>   | <b>1.5%</b> |



18.09 · 10:02 **ФОТО**

Михал Крижанек за 1,5 недели до "Олимпиах"-2026🔥

|            |             |
|------------|-------------|
| ПРОСМ.     | РЕАКЦ.      |
| <b>130</b> | <b>8</b>    |
| РЕП.       | ER          |
| <b>1</b>   | <b>1.4%</b> |



18.09 · 14:07 **ВИДЕО**

Сергей Данилов - 9 дней до выхода

|            |             |
|------------|-------------|
| ПРОСМ.     | РЕАКЦ.      |
| <b>123</b> | <b>6</b>    |
| РЕП.       | ER          |
| <b>1</b>   | <b>1.4%</b> |

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

10 472

СЕЙЧАС

9 025

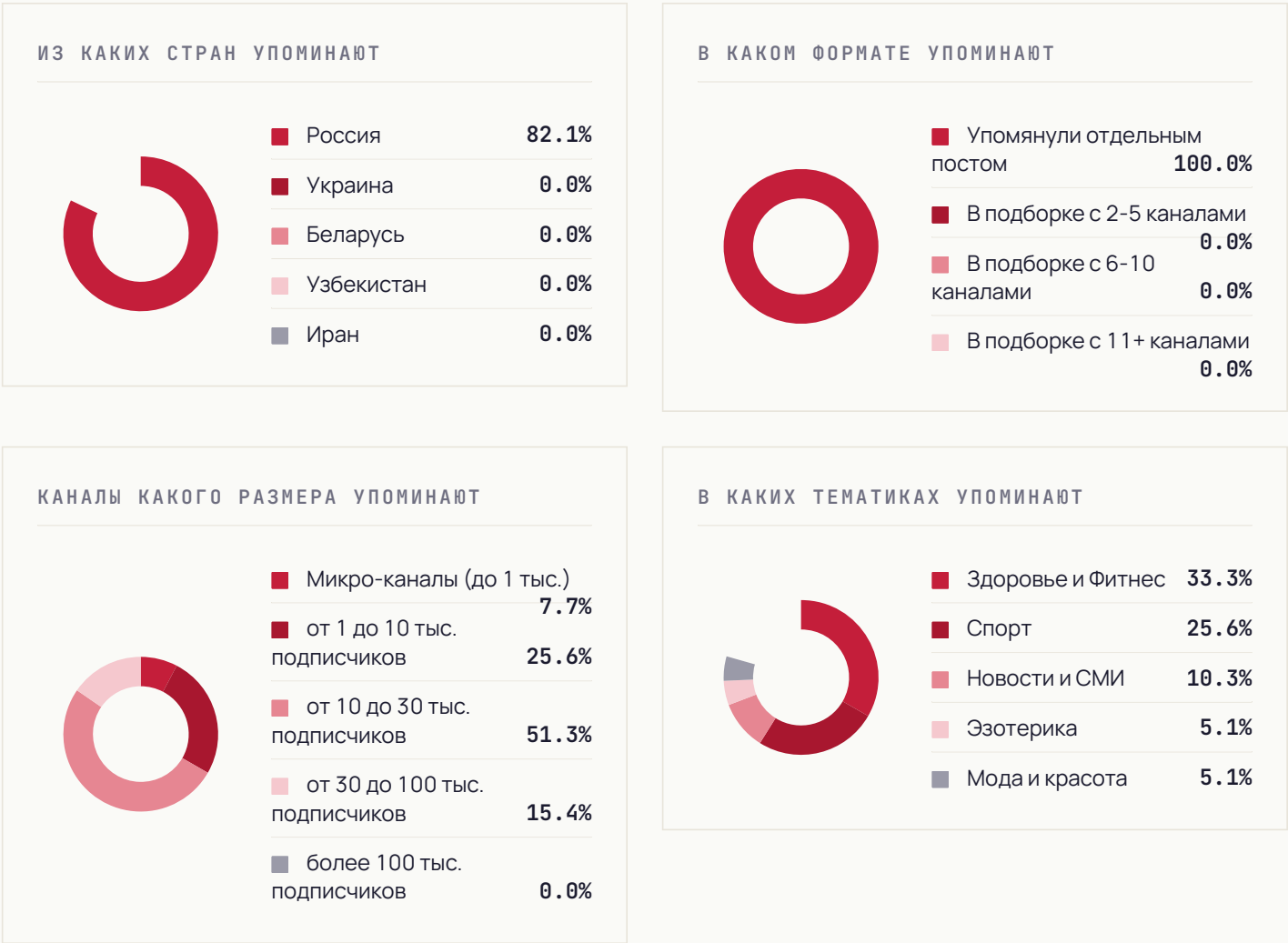
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 447

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

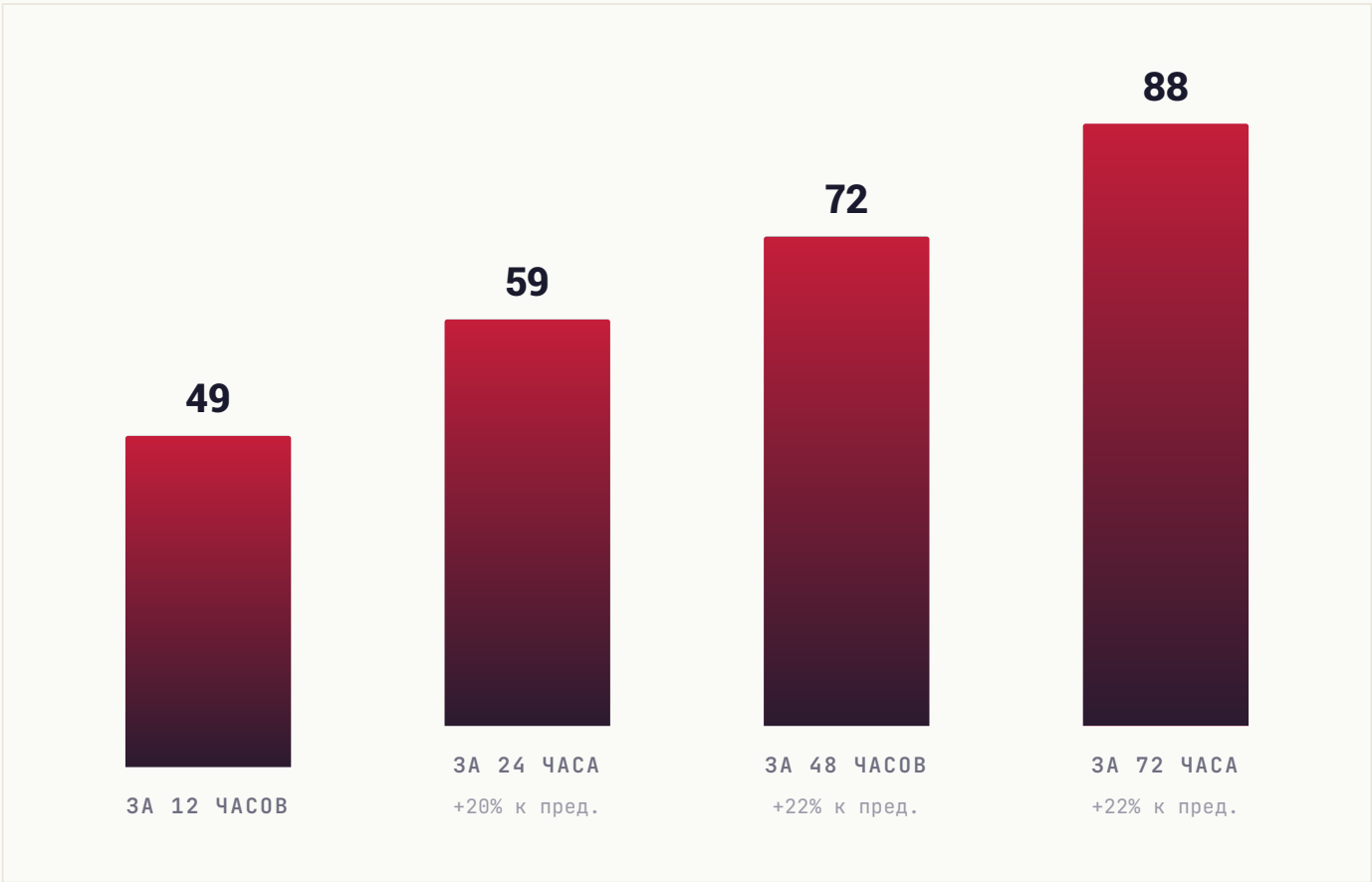
Индекс цитирования **16** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **39** разных каналов.



— 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>su</div> successful_person18                                               | 18.2K      |
| <div>mm</div> MASS MEDIA   бодибилдинг фитнес <div>вы</div>                     | 9K         |
| <div>in</div> IRON NEWS                                                         | 8.8K       |
| <div>cl</div> Calisthenica   Workout   House   Тренировки   Sport   Калистеника | 6.9K       |
| <div>js</div> Живая Сталь. PHL news                                             | 6.5K       |
| <div>kl</div> Качалка  Фитнес и бодибилдинг                                     | 4.9K       |
| <div>bo</div> Bodybuilding                                                      | 3.1K       |
| <div>fl</div> Фитнес   No limit                                                 | 2.1K       |
| <div>pr</div> ПростоФитнес                                                      | 1.4K       |
| <div>tl</div> Тренировки   msharovatov                                          | 1.3K       |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: successful\_person18, 18.2K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **42** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 0          | 0       | 0                |
| Февраль 2026 | 0          | 0       | 0                |
| Январь 2026  | 0          | 0       | 0                |
| Декабрь 2025 | 0          | 0       | 0                |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 7                |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 35               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 0                | 6                | 42                    |

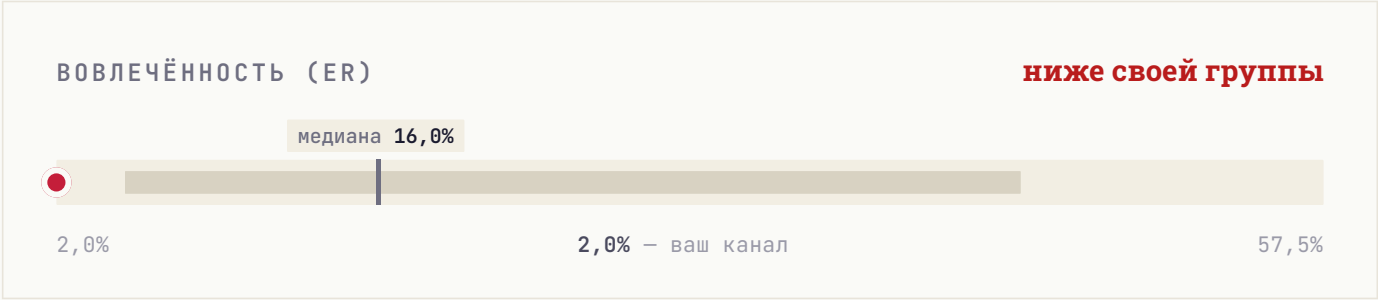
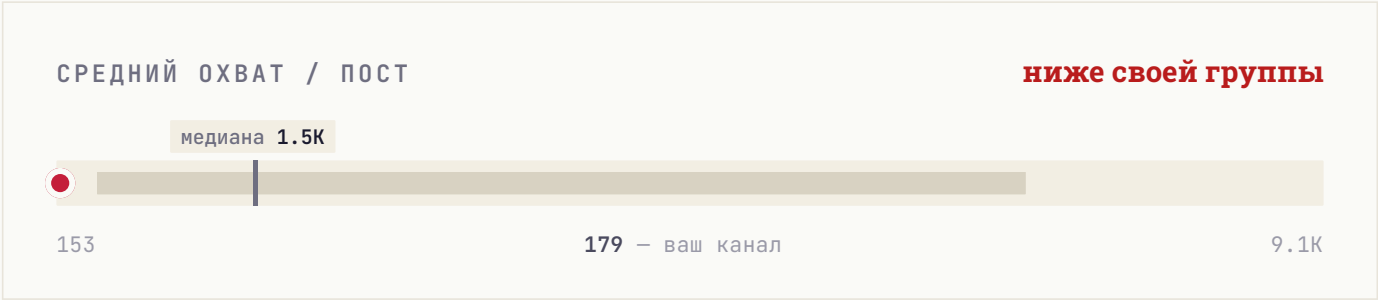
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **107 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 27 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#64 /107

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 64 из 107 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

## Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.7 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

03

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.98% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+5.0пп ER**

04

## 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**

05

## 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**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---