

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Bodytalks Петр Морозов



@bodytalksru

БОТ 🤖 помощник Онлайн тренировки Курс «НЕ ДАВИ НА МЕНЯ»
@Moroz_botbot Сайт курса «НЕ ДАВИ НА МЕНЯ» <https://bodytalks.ru/nedavi> Персональные консультации и реклама,
пишите: @petr_moroz

ПОДПИСЧИКИ

4 555

20 постов 29 дней

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

1.0%

по премиум-аналитике

ОХВАТ/ПОСТ

443

рекл. охват 0/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 **Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме

02 **Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 **Цитируемость**
Кто и как упоминает канал

04 **Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место

05 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

06 **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 4 555 —	👁 ОХВАТ ПОСТА 9.73% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 443 медиана 458 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.8 за период
📈 ТРЕНД 7Д -0.4% vs предыдущая неделя	❤ РЕАКЦ./ПОСТ 9.2 всего 185 реакц., 3 реп., 18 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 815 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 20 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 0 среднее за 24ч	🗨 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 3 месяца создан 13.06.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Bodytalks Петр Морозов» — 4 555 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 443 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-0.4% к неделе 31 августа – 6 сентября).

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 20 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (11/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 815 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (561 в среднем у топа vs 369 у худших) — среди 20 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 19:15 ТЕКСТ Пресс вроде есть, а живот все равно выпирает. Как так? 😬 Довольно странная ситуация: вы регулярно занимаетесь, делаете всевозможные...	ПРОСМ. 585 РЕП. 2	РЕАКЦ. 11 ER 12.8%
№2 04.09 · 03:59 ТЕКСТ А вы точно не любите спорт? 😬 Если вы всю жизнь говорите, что терпеть не можете спорт, попробуйте вспомнить, откуда вообще появилось это...	ПРОСМ. 562 РЕП. —	РЕАКЦ. 12 ER 12.3%
№3 28.08 · 15:40 ТЕКСТ А тренировки в клубе правда по 20 минут? 😬 Мне тут задали этот вопрос, поэтому решил отдельно ответить, потому что, кажется, у многих до...	ПРОСМ. 538 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 11.8%

№4 07.09 · 13:35 ТЕКСТ Чтобы тренироваться, не нужно сначала налаживать всю жизнь 🙌 Мне кажется, некоторых людей от регулярных тренировок останавливает даже не...	ПРОСМ. 530 РЕП. — РЕАКЦ. 17 ER 11.6%
№5 25.08 · 14:59 ТЕКСТ Тренировка на 20 минут не даст результата. Уверены? 😞 За долгие годы существования фитнес-индустрии в наших умах сформировалось понимание...	ПРОСМ. 518 РЕП. — РЕАКЦ. 11 ER 11.4%

|

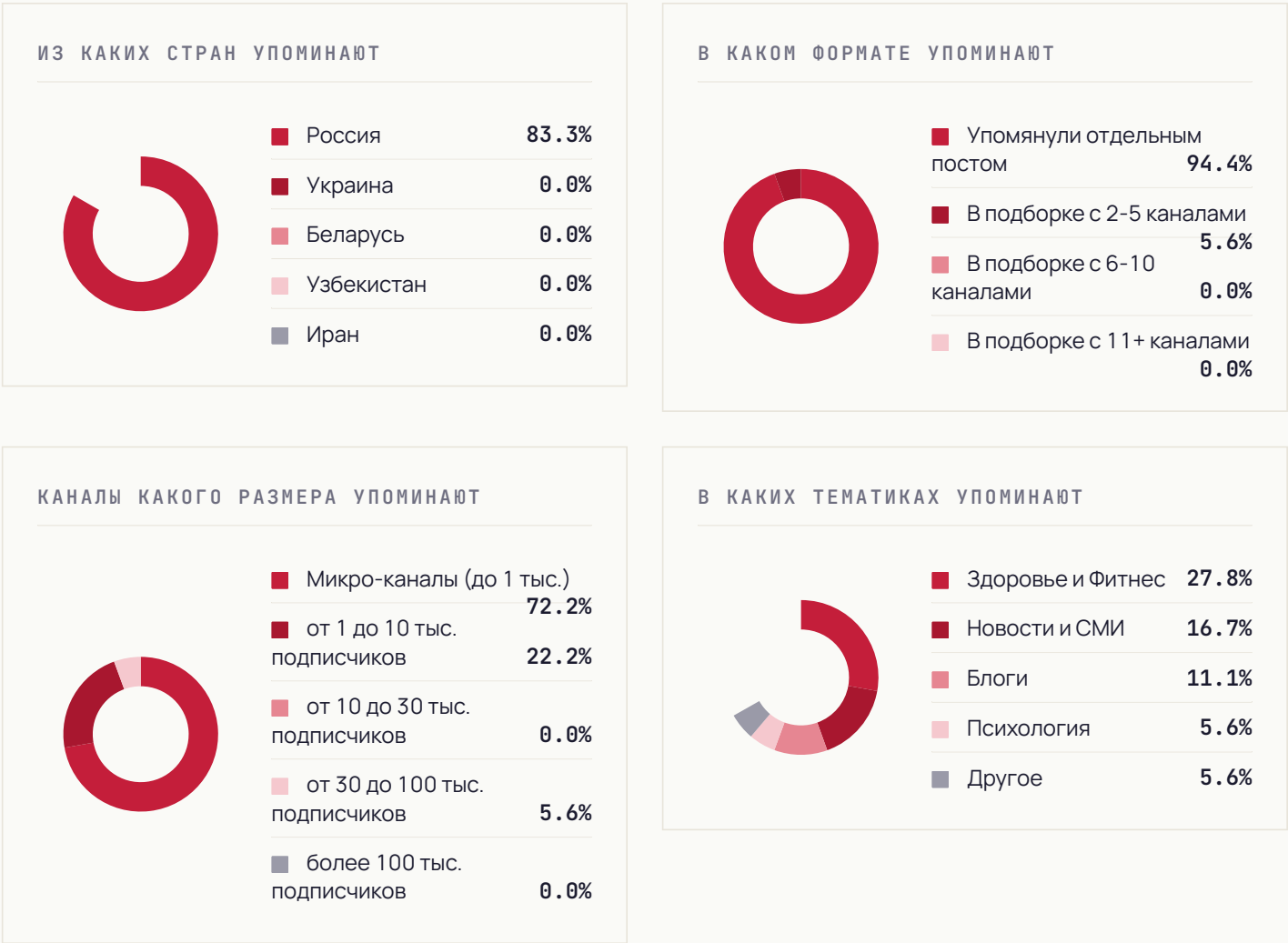
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.08 · 19:44 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 397 РЕП. — РЕАКЦ. 3 ER 8.7%
↓ 13.09 · 18:27 ВИДЕО Всем доброго, коротко как прошла первая неделя подготовки)	ПРОСМ. 376 РЕП. — РЕАКЦ. 10 ER 8.3%
↓ 27.08 · 19:59 ТЕКСТ Как и обещал, отправляю несколько кружочков с тренировки. Не хочу спамить вам кружочками с каждой станции 😊 Поэтому просто расскажу, что...	ПРОСМ. 335 РЕП. — РЕАКЦ. 13 ER 7.4%

РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования 1 — 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 15 разных каналов.



РАЗДЕЛ 04 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПР ПРО Растяжку	14.7K
AG Agavik999	12.9K
ДМ Доктор Мария Кадырлеева	12.5K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес	10.3K
ТО TOPSTRETCHING	4.9K
ВП Bodytalks Петр Морозов ВЫ	4.6K
РП Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia)	3.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: ПРО Растяжку, 14.7K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

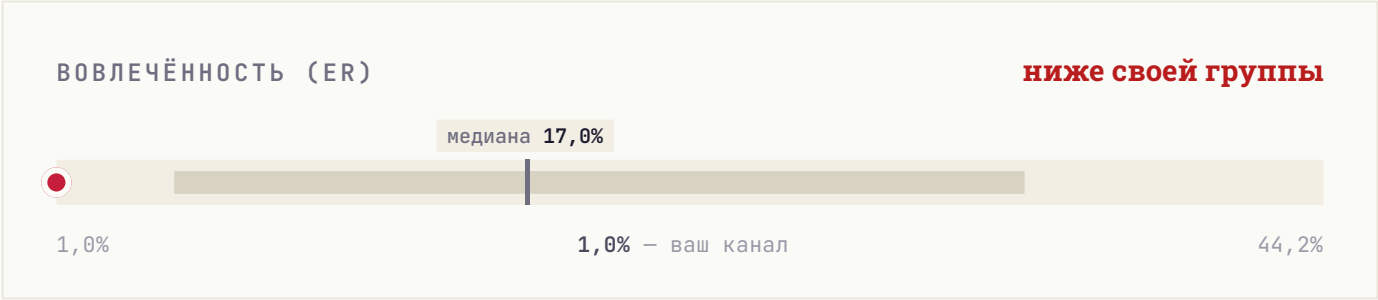
РАЗДЕЛ 05 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

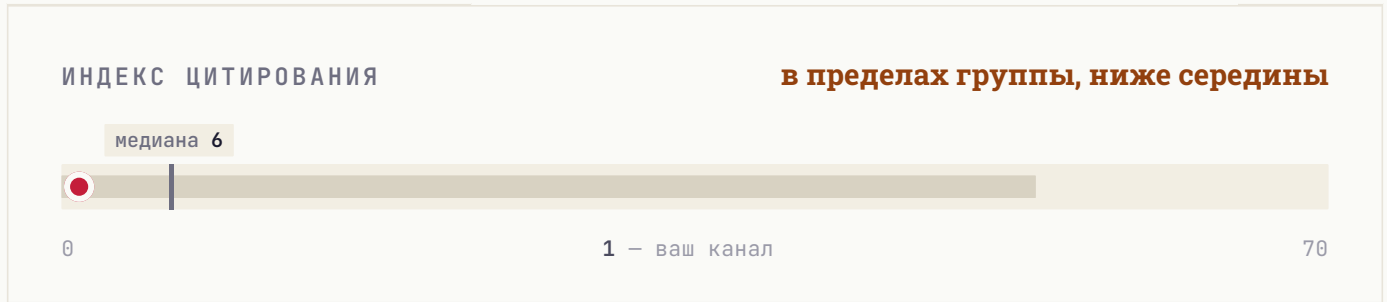
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **71 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#59 / 71

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 59 из 71 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 06 · 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 4.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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