

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Денис Черногузов | Фитнес для здоровья



@denischernoguzov

Канал про то, как улучшить своё здоровье и самочувствие, благодаря грамотным тренировкам и питанию. Стать лучшей версией себя вместе со мной - легче простого. Сотр-во:...

ПОДПИСЧИКИ

34 010

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

3.0%

ОХВАТ/ПОСТ

934

+21 за месяц

за сутки 1.8%

рекл. охват 606/24ч

— 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 34 010 —	👁️ охват поста 2.75% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 934 медиана 951 · 29 дней	📅 постов/нед. 18.9 за период
📈 тренд 7д -12.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 19.4 всего 1 536 реакц., 624 реп., 20 комм.	📄 длина поста 873 зн. медиана 950 · 29 дней	★ постов в анализе 79 29 дней
📈 рекл. охват 606 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +21 за последний месяц	📄 цитируемость 8 индекс цитирования · 33 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 9 месяцев создан 26.11.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Денис Черногузов | Фитнес для здоровья» — 34 010 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 934 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -12.0% к неделе 7–13 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 79 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (64/79 постов).
- 03 Средняя длина поста — 873 знаков (медиана 950).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 767 у худших) — среди 79 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 20:44 ФОТО Последний день лета. Тырныауз. Сегодня я поставил точку в этом сезоне не в спортзале, а в особенном месте. Мой последний летний день...	ПРОСМ. 1 246 РЕП. 2	РЕАКЦ. 20 ER 3.7%
№2 01.09 · 18:56 ВИДЕО Вы готовы к школе? Проверьте не только рюкзак, но и осанку! 🎒📚 Мы покупаем лучшие тетради, красивые канцтовары и продуманную форму. Но...	ПРОСМ. 1 212 РЕП. 8	РЕАКЦ. 19 ER 3.6%
№3 27.08 · 17:05 ФОТО Приэльбрусье: проверка организма на прочность Сегодня я выбрался в Приэльбрусье, и как тренер не могу смотреть на это просто как на...	ПРОСМ. 1 210 РЕП. 1	РЕАКЦ. 26 ER 3.6%

Nº4

11.09 · 06:36

ФОТО

Вы точно уверены, что дело в лишнем весе? А если нет? Многие годами путают эти два состояния и борются с весом там, где на самом деле...

ПРОСМ.
1 185

РЕАКЦ.
9

РЕП.
2

ER
3.5%

Nº5

05.09 · 14:36

ФОТО

Место, где замирает сердце. Чегет. Для кого-то это просто гора, точка на карте или сложный маршрут. Для меня — нечто гораздо...

ПРОСМ.
1 176

РЕАКЦ.
28

РЕП.
1

ER
3.5%

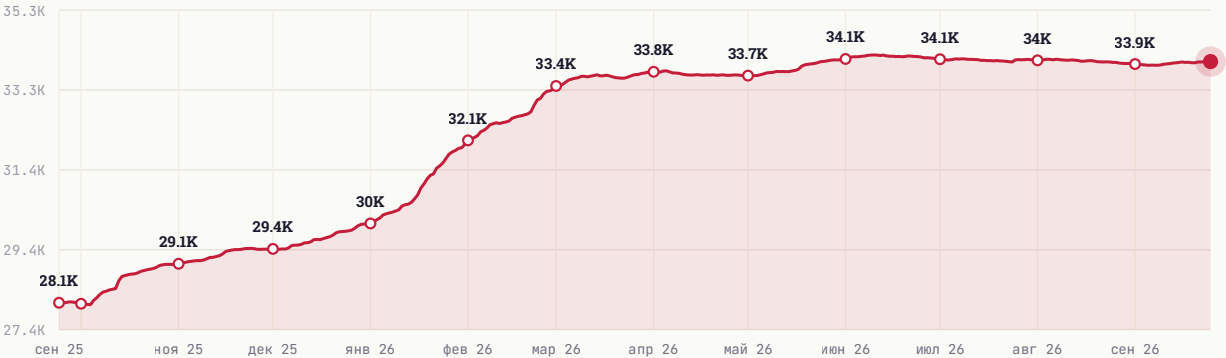
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 19.09 · 19:04 ВИДЕО Ваше секретное комбо для женского и мужского здоровья: кольцо + фитбол Многие привыкли использовать пилатес-кольцо и фитбол просто для...	ПРОСМ. 794 РЕАКЦ. 10 РЕП. 4 ER 2.3%
↓ 30.08 · 12:34 ВИДЕО «Хочу похудеть быстро, поэтому ем на 1000 ккал» — приговор твоему телу 🧠 Девочки (и мальчики), стоп! Если вы думаете, что экстремальный...	ПРОСМ. 770 РЕАКЦ. 8 РЕП. 2 ER 2.3%
↓ 16.09 · 06:05 ВИДЕО Хочешь «тот самый» эффект на ягодицах? 🍑 Забудь про скучные подходы! Если ты хочешь добавить интенсивности и заставить мышцы буквально...	ПРОСМ. 738 РЕАКЦ. 20 РЕП. 9 ER 2.2%

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

28 100

СЕЙЧАС

34 010

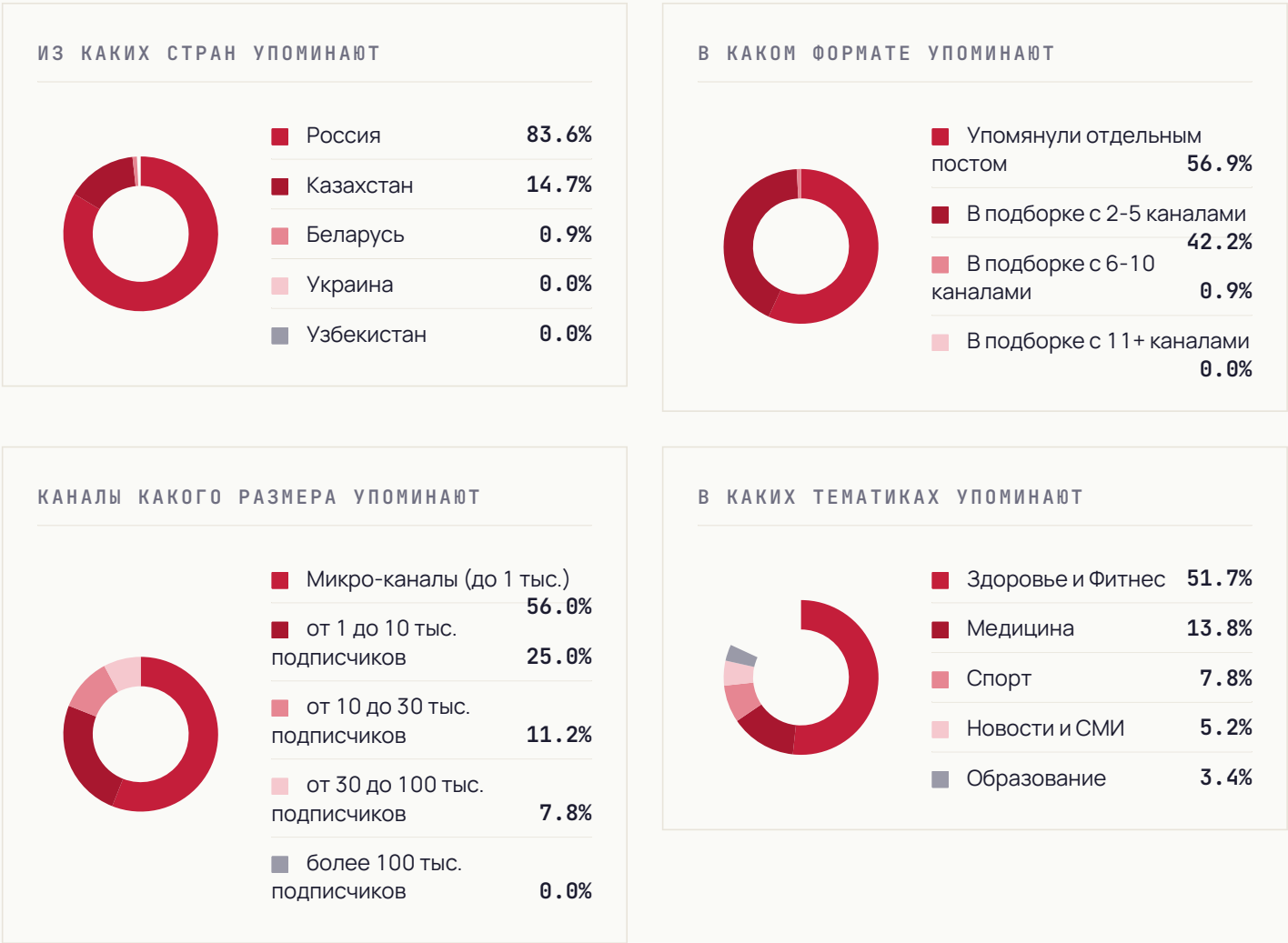
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 910

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

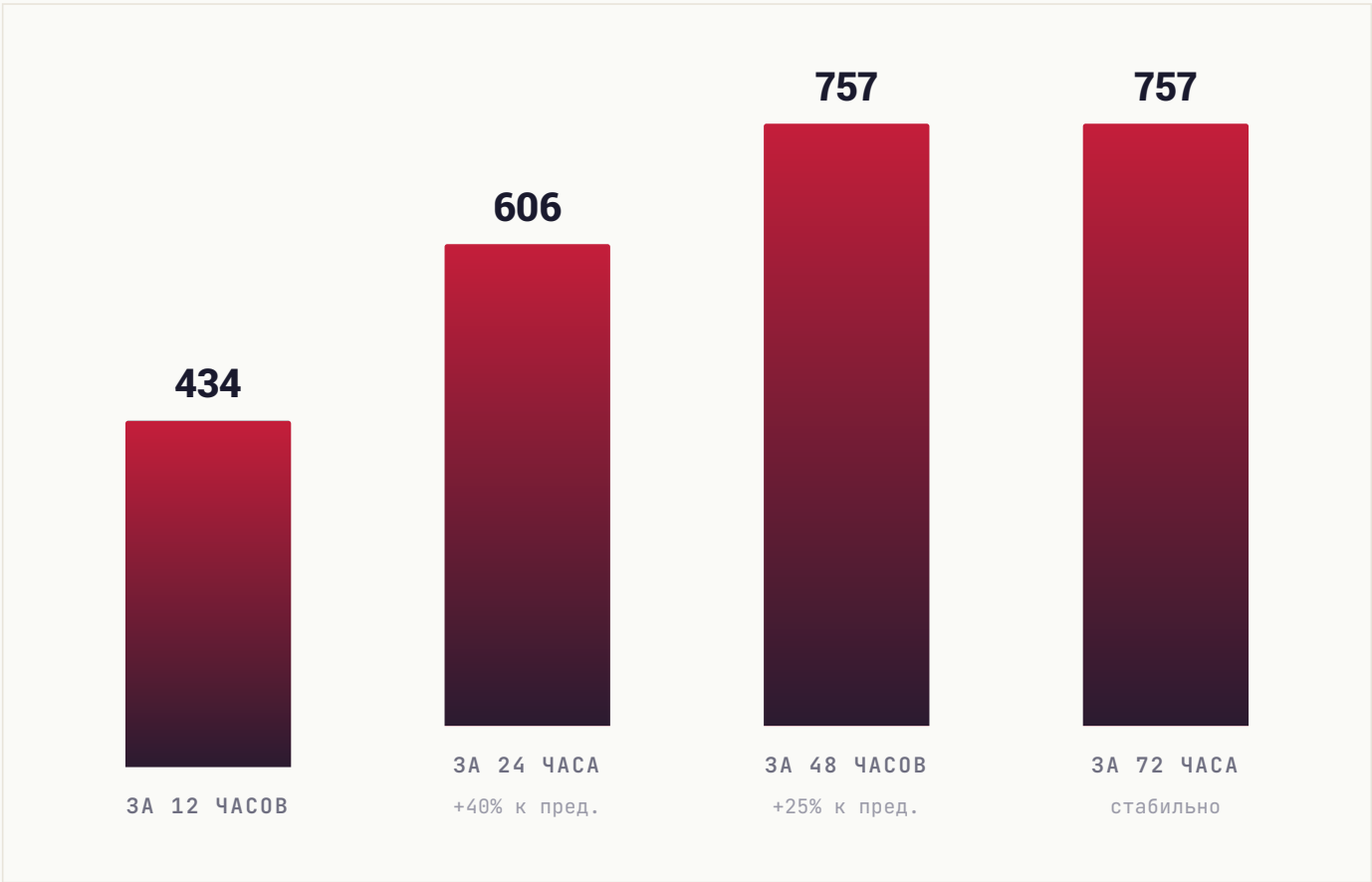
Индекс цитирования 8 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 33 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
 ФИТНЕС С УМОМ•BULLET.FIT	45.7K
 Денис Черногузов Фитнес для здоровья ВЫ	34K
 Андрей Невский • комфортное похудение	15.9K
 KIRILL TOROS	14.7K
 Реабилитолог Александр Сахний	13.8K
 Московские тайны	11.3K
 Алекс Коробейников	7.4K
 V-SPORT osn	3.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер:  ФИТНЕС С УМОМ•BULLET.FIT, 45.7K), мельче — 6 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 **5**, а канал за это время прибавил **5 925** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	565
Февраль 2026	0	0	1 358
Январь 2026	0	0	1 958
Декабрь 2025	0	0	653
Ноябрь 2025	0	0	394
Октябрь 2025	5	4	997

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	5 925

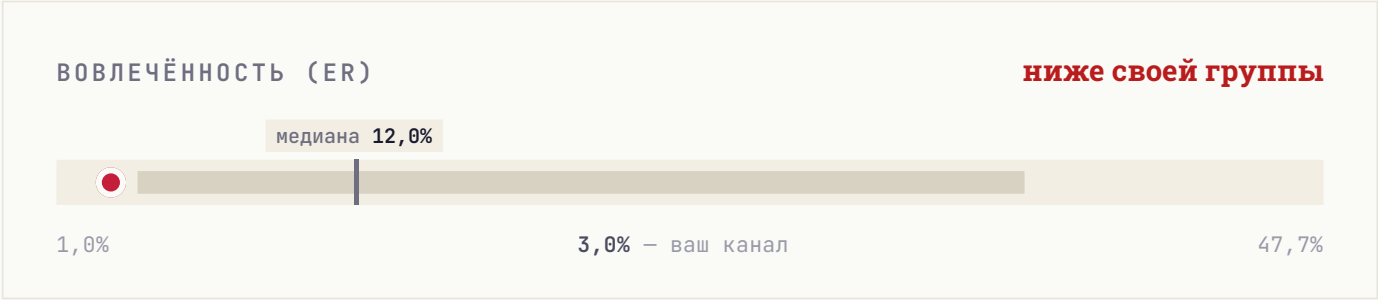
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **134 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 11 тыс. до 102 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#63 /134

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 63 из 134 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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 понедельник

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.75% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.2пп 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
----	-------------------------------	---
