

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Discover Fitness



@discoverfitness

Discover Fitness ☒ Наш сайт: <https://discoverfitness.pro> В нашем портфолио бренды Therabody, TRX, Trigger Point, RockTape, Gravity, Life Fitness, Hammer Strength, True, gym80 и многие...

ПОДПИСЧИКИ

4 171

-105 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки **4.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

450

рекл. охват **200/24ч**

— 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 4 171 —	👁️ охват поста 10.78% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 450 медиана 375 · 28 дней	📅 постов/нед. 12.3 за период
📈 тренд 7д +94.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 8.9 всего 456 реакц., 121 реп., 11 комм.	📄 длина поста 375 зн. медиана 289 · 28 дней	★ постов в анализе 51 28 дней
📈 рекл. охват 200 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -105 за последний месяц	📄 цитируемость 32 индекс цитирования · 93 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 3 месяца создан 05.06.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Discover Fitness» — 4 171 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 450 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +94.0% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

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 51 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (33/51 постов).
- 03 Средняя длина поста — 375 знаков (медиана 289).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 8 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.8K в среднем у топа vs 236 у худших) — среди 51 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 10:17 ВИДЕО Discover Fitness — партнёр по восстановлению «Шанхай Драгонс» в новом сезоне КХЛ 🏆🌱 На видео — президент клуба Илья Ковальчук и...	ПРОСМ. 3 870 РЕП. 10	РЕАКЦ. 21 ER 92.8%
№2 01.09 · 12:52 ВИДЕО Разминка, тренировка, восстановление — весь цикл тренировки Елизаветы Кансо с Discover Fitness! 🔥 В кадре: цилиндр TriggerPoint, фитбол...	ПРОСМ. 834 РЕП. 7	РЕАКЦ. 9 ER 20.0%
№3 09.09 · 12:08 ВИДЕО 🏋️ Выпады с использованием петель TRX — от простого к сложному Сегодня разбираем одно движение в 5 вариантах, постепенно увеличивая...	ПРОСМ. 620 РЕП. 6	РЕАКЦ. 16 ER 14.9%

№4 27.08 · 09:48 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	490	9
	РЕП.	ER
	3	11.7%
№5 02.09 · 09:05 ФОТО  Вторая порция фотографий с Российской Фитнес Ярмарки 2026 уже готова! 🔥 Собрали кадры с двух дней мероприятия: пре-конвенции и...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	472	13
	РЕП.	ER
	5	11.3%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 18.09 · 16:23 ТЕКСТ Приглашаем вас на четыре дня бега и восстановления!  В Зоне восстановления от Discover Fitness участников будут ждать перкуссионные...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	264	11
	РЕП.	ER
	—	6.3%
↓ 21.09 · 09:13 ФОТО  Так проходит пятница в Логове Драконов: в зале занимаемся, тренируемся, восстанавливаемся. Вы сами, кстати, как после тренировок...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	224	6
	РЕП.	ER
	—	5.4%
↓ 21.09 · 08:51 ВИДЕО Восстановление — это не просто «отдохнуть после игры», а важная часть тренировочного процесса! 🏏 Наши партнёры из «Шанхай Драгонс»...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	220	7
	РЕП.	ER
	1	5.3%

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

4 076

СЕЙЧАС

4 171

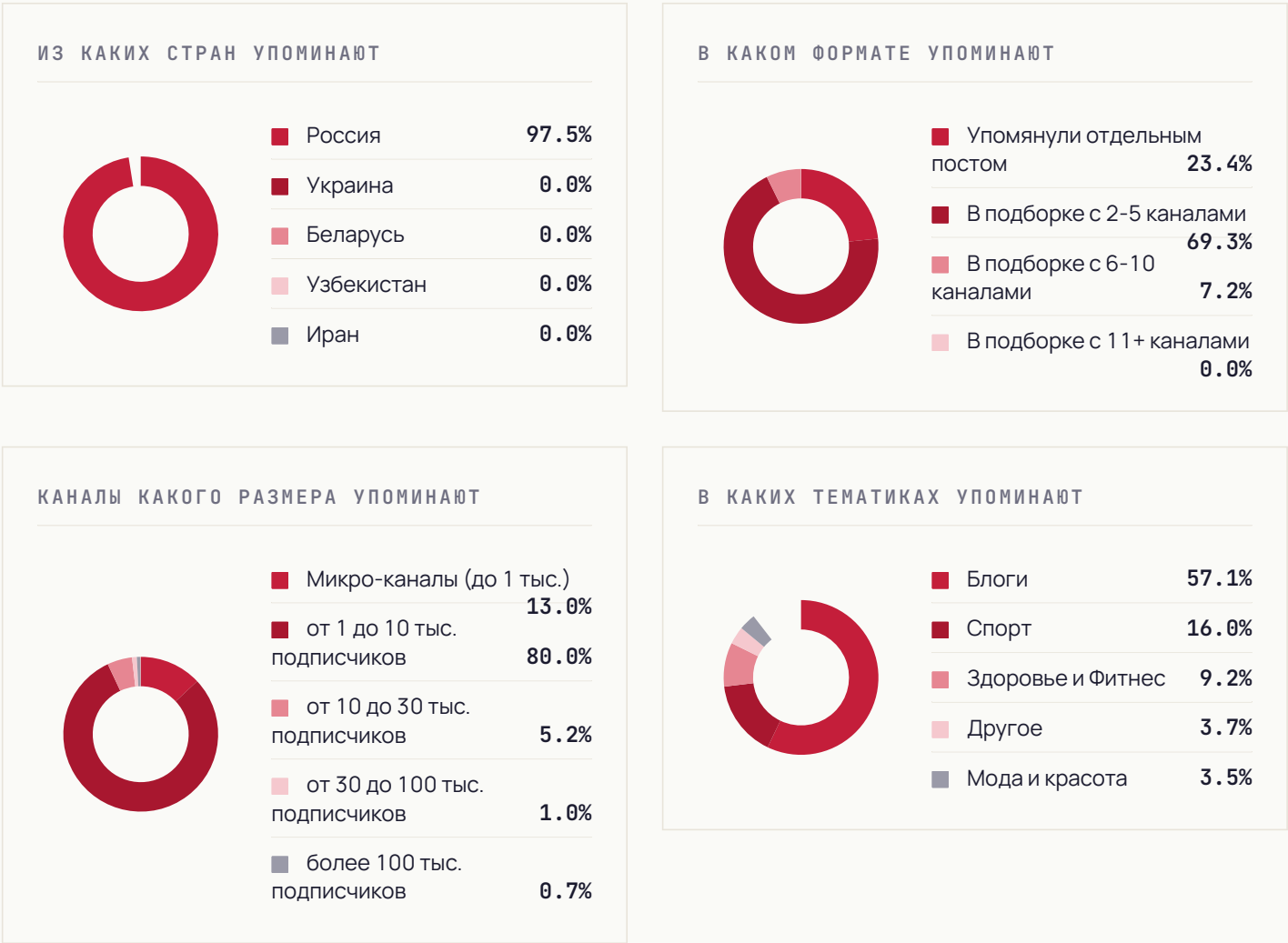
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+95

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

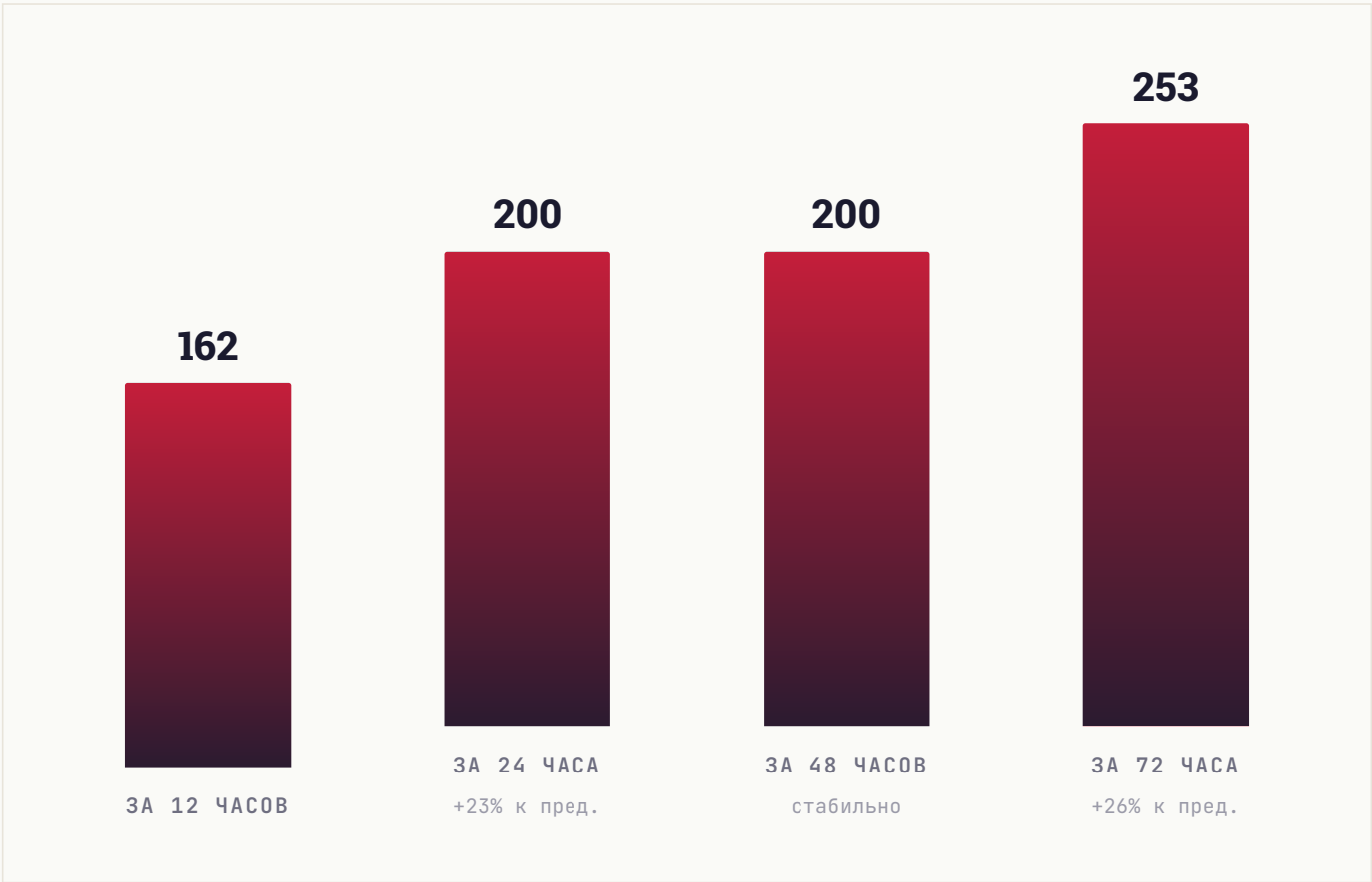
Индекс цитирования **32** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **93** разных каналов.



— 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
MM MASS MEDIA бодибилдинг фитнес	9K
SP Sport_Life_Fox	5.9K
DF Discover Fitness Вы	4.2K
SP SportInHeart💪👟	3.9K
CЗ Спортивная зона	3.2K
СП Спортивный💪	2.4K
ED edKazaryan	2.3K
Ф Фитнес No limit	2.1K
Т Тренировки msharovatov	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: MASS MEDIA | бодибилдинг фитнес, 9K), 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 **110**, а канал за это время прибавил **5 604** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	26	7	9
Февраль 2026	20	6	22
Январь 2026	20	8	4 682
Декабрь 2025	20	8	368
Ноябрь 2025	7	4	1
Октябрь 2025	17	11	522

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
110	6	5 604

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

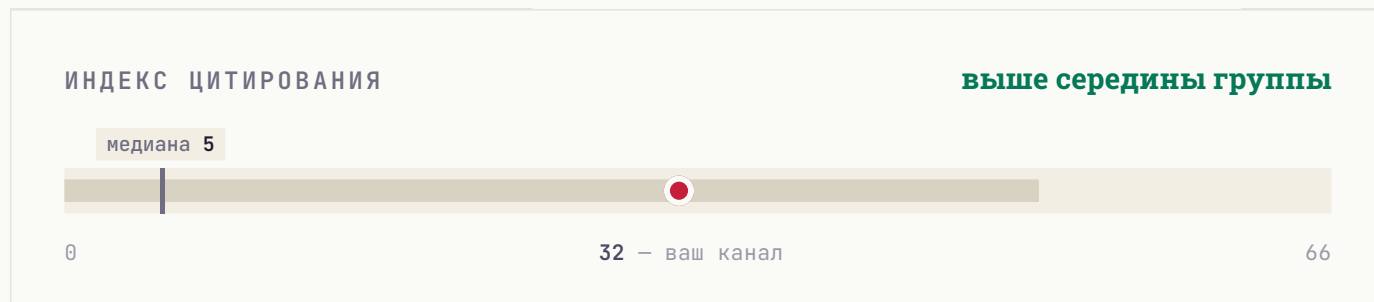
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **69 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 13 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#58/69

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 58 из 69 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 четверг

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
