

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Александр Добромиль your fit



@dobromil_yourfit

Тренировки, упражнения, правильное питание, фитнес, диеты.
Александр Добромиль. Спортивное питание Dobromilfit: <https://fittraining.pro/catalog/sports> Мои полноценные тренировочные курсы:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
36 058 24.09.2026 -201 за месяц	14.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/DOBROMIL_YOURFIT за сутки 4.5%	4.2K рекл. охват 1.6K/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 36 058 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 11.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 4.2K медиана 4.4K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.2 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 108.8 всего 979 реакц., 102 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 890 зн. медиана 1000 · 29 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 29 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.6K среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -201 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 6 индекс цитирования · 47 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 2 месяца создан 04.07.2020	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Александр Добромиль your fit» — 36 058 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.2K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

— 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 9 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 890 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 05:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.9K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 9 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

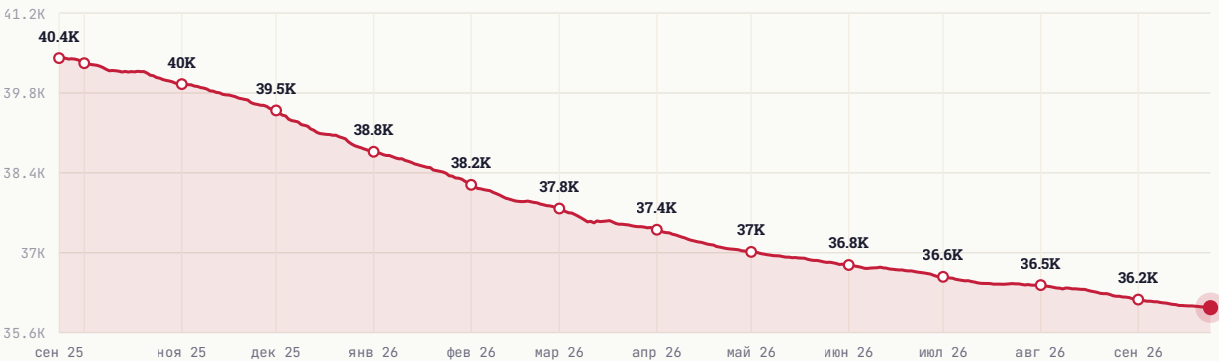
№1 28.08 · 02:57 ФОТО Почему кардио с точки зрения здоровья всегда лучше, чем силовуха? Тут много нюансов, звёздочек, сносок, и прочего. Но основную мысль я...	ПРОСМ. 6 962 РЕП. 30	РЕАКЦ. 166 ER 19.3%
№2 26.08 · 01:43 ФОТО Как «все» или так как нужно? Помню, как в гостиной у нас стоял огромный диван, чтобы было комфортно собираться с друзьями. Потом появился...	ПРОСМ. 5 788 РЕП. 4	РЕАКЦ. 138 ER 16.1%
№3 11.09 · 00:39 ФОТО Заблуждения и опровержения. Часть четвертая: гормональный всплеск на тренировке, и рост мышц. Это что-то вроде «хочешь большие руки —...	ПРОСМ. 4 833 РЕП. 9	РЕАКЦ. 87 ER 13.4%

№4 05.09 • 23:40 ФОТО Заблуждения, подтверждения и опровержения. Часть третья: отказ. Отказные подходы – штука «тонкая». Чисто на интуитивном уровне ясно...	ПРОСМ. 4 672 РЕП. 12 РЕАКЦ. 107 ER 13.0%
№5 04.09 • 05:30 ФОТО Великие заблуждения последних десятилетий. Часть вторая: 5 приемов пищи лучше для сжигания жира, чем 2 или 3. Есть легенда, что большое...	ПРОСМ. 4 408 РЕП. 15 РЕАКЦ. 85 ER 12.2%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 03.09 • 06:27 ФОТО Картофельное пюре, мясо утки, домашние соленья. Просто оргазм для вкусовых рецепторов. Не знаю ни одного человека, которому бы это не...	ПРОСМ. 3 567 РЕП. 6 РЕАКЦ. 182 ER 9.9%
↓ 24.09 • 02:27 ФОТО 🔥 Акция недели 🔥 Скидки до 25% на Все Протеины: https://fittraining.pro/catalog/sportivnye_dobavki/ 👉 Обратите внимание, что в ассортименте...	ПРОСМ. 1 598 РЕП. 5 РЕАКЦ. 31 ER 4.4%
↓ 24.09 • 02:50 ТЕКСТ Еще раз ответу на вопрос о том, почему самый продаваемый, и экономически выгодный сывороточный протеин, в ассортименте с такими...	ПРОСМ. 1 536 РЕП. — РЕАКЦ. 68 ER 4.3%

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

40 441

СЕЙЧАС

36 058

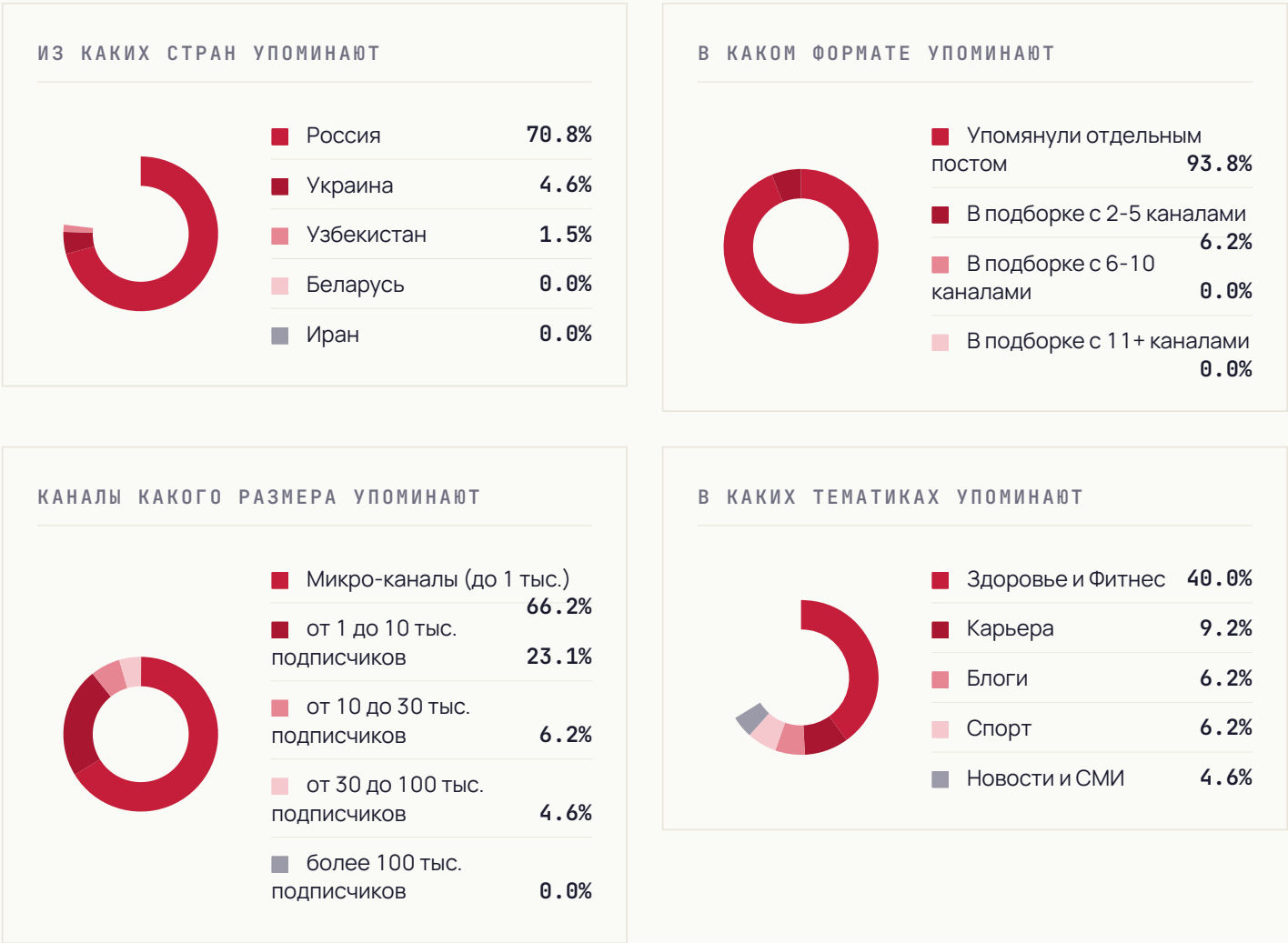
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 383

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

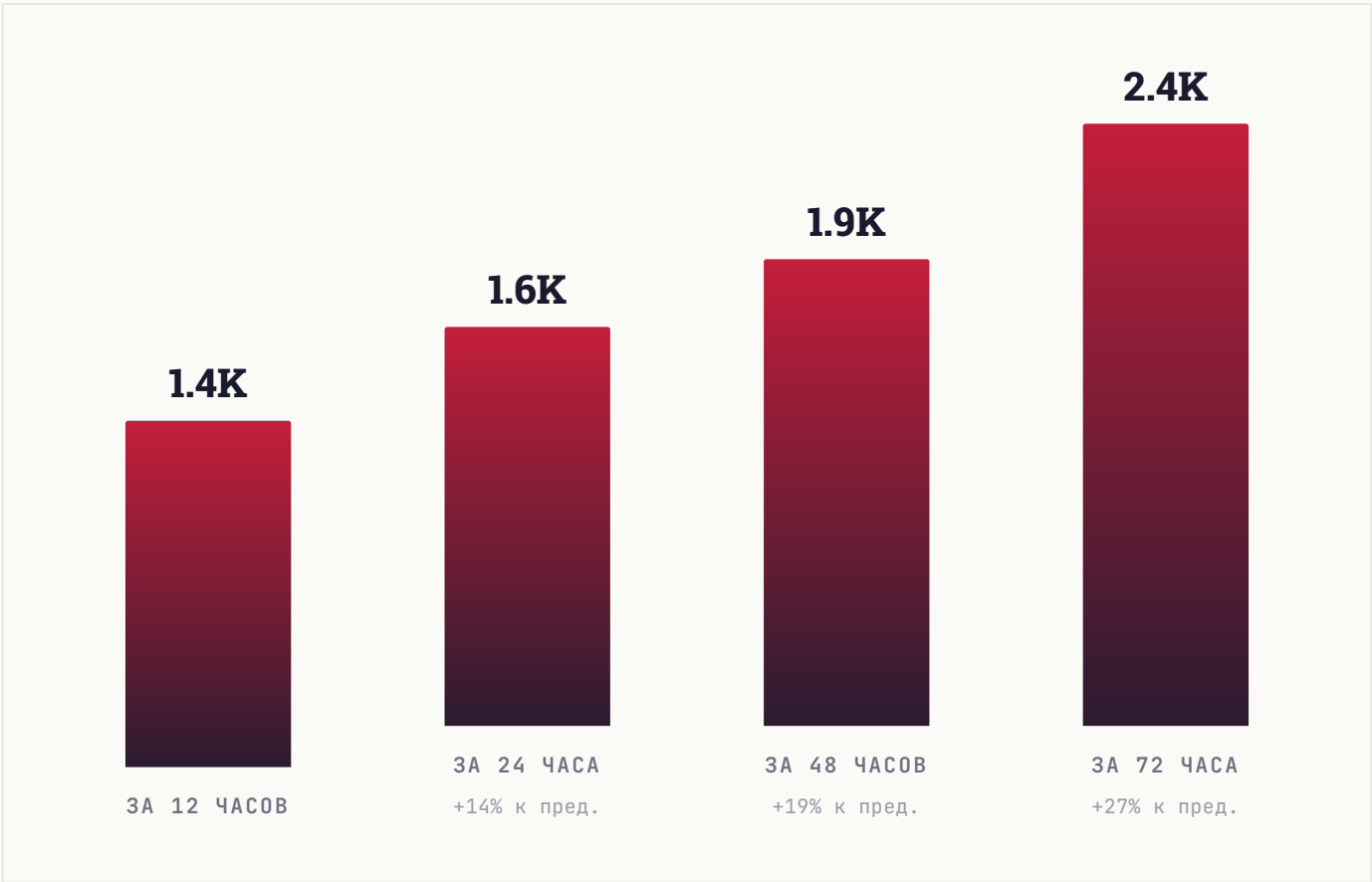
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 47 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЖЖ ЖЖГИСЬ	133.3K
АД Александр Добромиль your fit ВЫ	36.1K
РО Roman Ovcharov	29.9K
АН Александр Никулин Road to the Battleoad	23.7K
ЛИ ЛиндоВерный	20.4K
ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА	14K
ДЕ ДОК Егоров	8.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 7, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: ЖЖГИСЬ, 133.3K), мельче — 5 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 **2**, а канал за это время прибавил **106** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	1	1	64	
Февраль 2026	1	1	9	
Январь 2026	0	0	0	
Декабрь 2025	0	0	0	
Ноябрь 2025	0	0	0	
Октябрь 2025	0	0	33	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	106

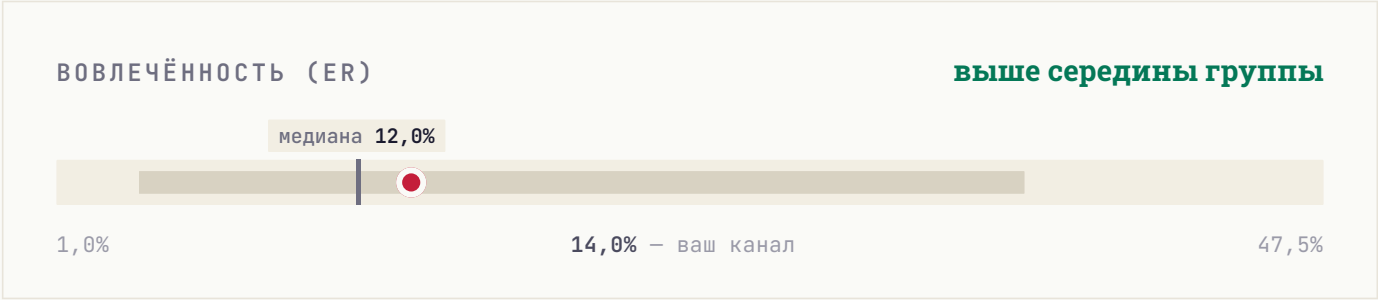
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 12 тыс. до 108 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#65 /136

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 65 из 136 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики и вовлечённость.

— 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 2.2 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 05:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
