

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДвиЖиви



@dvijivi

ДвиЖиви — лёгкость в теле, здоровье и радость движения. Здесь вы найдёте: ♦ Бережные тренировки пилатес ♦ Практики на любой случай – от боли в пояснице до подтянутых ягодиц ♦ Экспертный контент о...

ПОДПИСЧИКИ

16 663

+1038 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки 4.2%

ОХВАТ/ПОСТ

1.7K

рекл. охват 699/24ч

— 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 16 663 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 9.94% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.7K медиана 1.6K · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 8.5 за период
📈 ТРЕНД 7Д -24.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 13.1 всего 446 реакц., 443 реп., 30 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 681 зн. медиана 810 · 27 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 34 27 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 699 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +1038 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 12 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 9 месяцев создан 10.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДвиЖиви» — 16 663 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -24.0% 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 34 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (13/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 681 знаков (медиана 810).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 34 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.09 · 08:30 ВИДЕО 15 минут для снятия усталости и тяжести [БЕСПЛАТНАЯ ПРАКТИКА] Друзья, а у вас бывало, что встаете утром— в голове туман, в теле —...	ПРОСМ. 2 638 РЕП. 68	РЕАКЦ. 30 ER 15.8%
№2 10.09 · 08:45 ФОТО  Бесплатный челлендж Живи Без Боли. Старт 14 сентября Начните путь к свободе движения вместе с нами! Друзья, многие привыкают жить с...	ПРОСМ. 2 293 РЕП. 5	РЕАКЦ. 18 ER 13.8%
№3 13.09 · 14:15 ВИДЕО 10 минут для заботы о спине и пояснице [БЕСПЛАТНАЯ ПРАКТИКА] Друзья, сегодня предлагаем вам мягкую практику для расслабления и...	ПРОСМ. 2 273 РЕП. 48	РЕАКЦ. 29 ER 13.6%

№4 12.09 · 14:15 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 209 РЕП. 12	РЕАКЦ. 32 ER 13.3%
--	--	--

№5 10.09 · 08:57 ТЕКСТ  БЕСПЛАТНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ ПРОТИВ БОЛИ	ПРОСМ. 2 185 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 13.1%
---	---	---

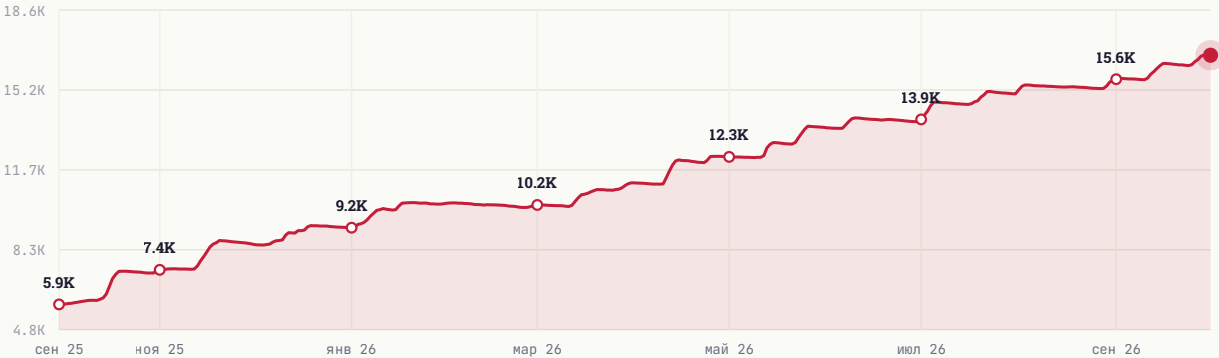
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 14:15 ВИДЕО Замучила тяжесть и боль в голове? [БЕСПЛАТНАЯ ПРАКТИКА] Друзья, часто причины головной боли или тяжести комплексные: кому-то нужен...	ПРОСМ. 1 368 РЕП. 42	РЕАКЦ. 13 ER 8.2%
↓ 18.09 · 08:48 ТЕКСТ  МЕНЬШЕ 24 Ч ДО КОНЦА АКЦИИ НА НАБОР КУРСОВ ОТ БОЛИ	ПРОСМ. 1 334 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 8.0%
↓ 28.09 · 08:45 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 084 РЕП. 7	РЕАКЦ. 12 ER 6.5%

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.

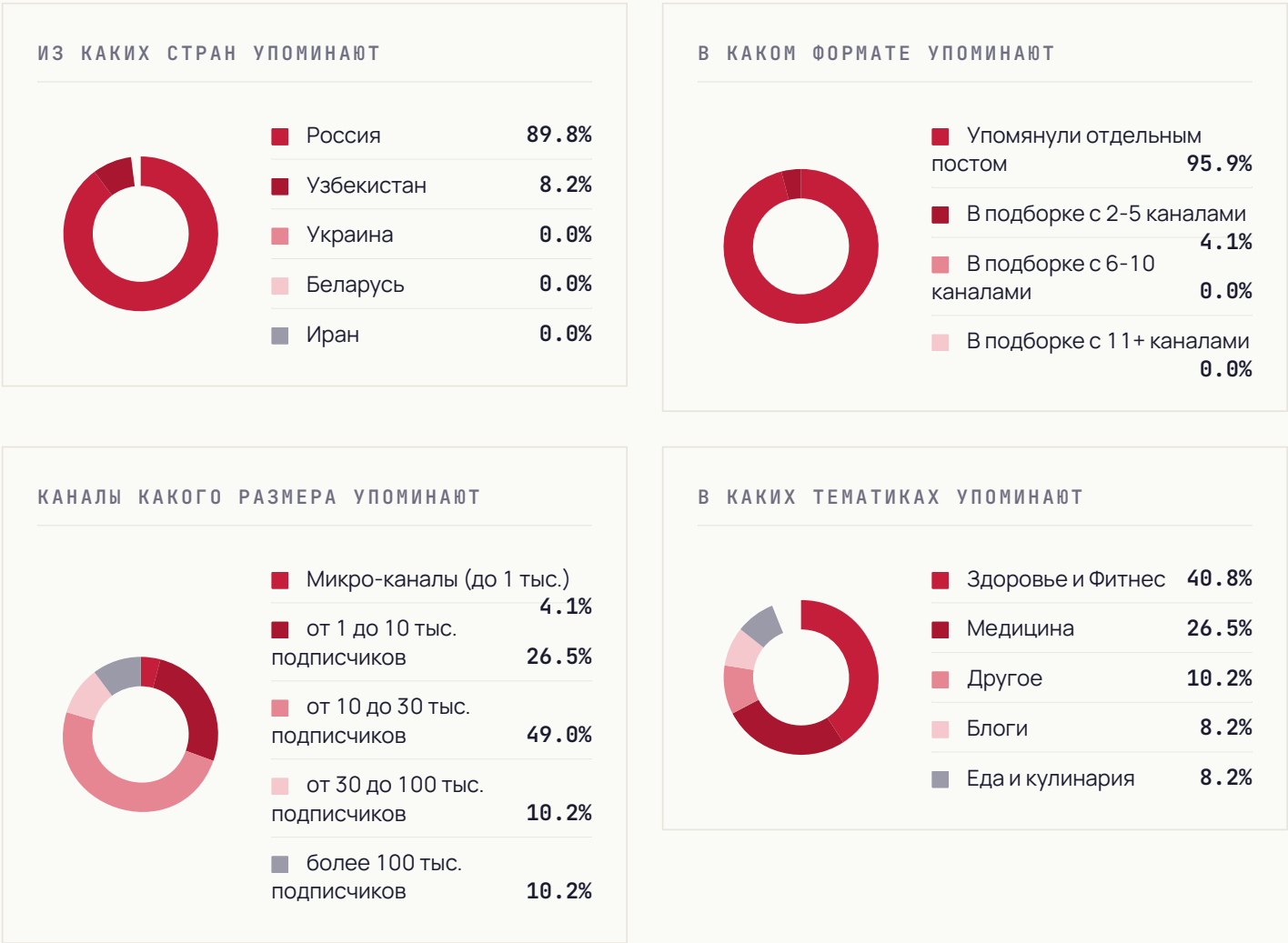


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
5 917	16 663	+10 746

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

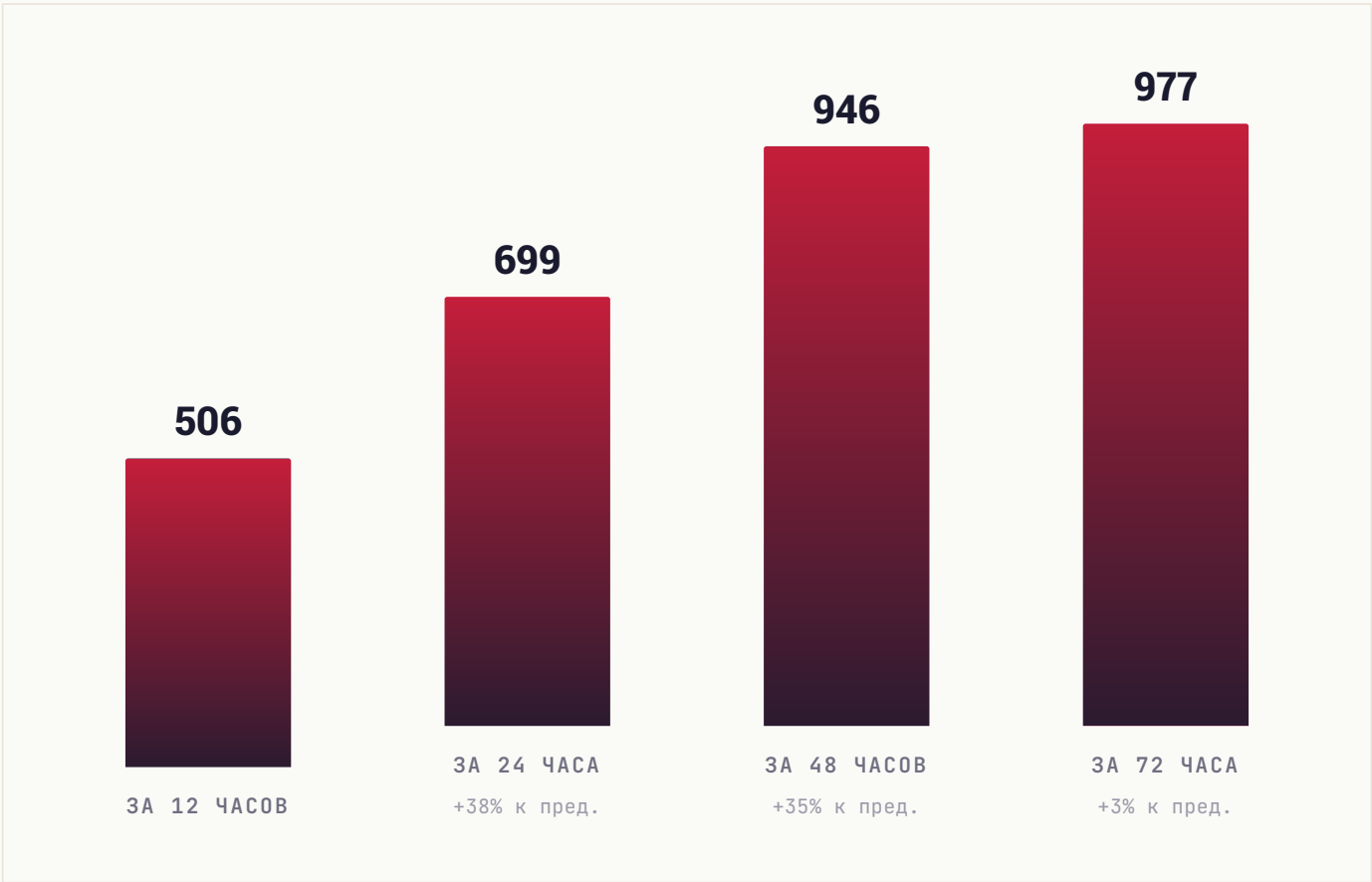
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **23** разных каналов.



— 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
ДВ ДвиЖиви Вы	16.7K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
МА Мама Анатомии	8.3K
МГ Михаил Гурьев Пилатес Фитнес	5.8K
РП Polestar Пилатес Россия (Polestar Pilates Russia)	4K
РР Pilates plus	1.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 8 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **5 900** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	1 321
Март 2026	0	0	1 066
Февраль 2026	0	0	132
Январь 2026	0	0	1 186
Декабрь 2025	0	0	860
Ноябрь 2025	0	0	1 335

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	5 900

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

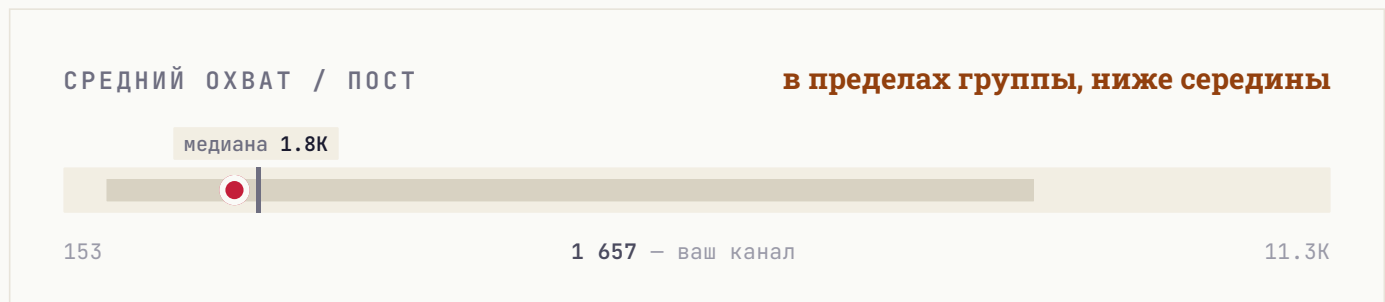
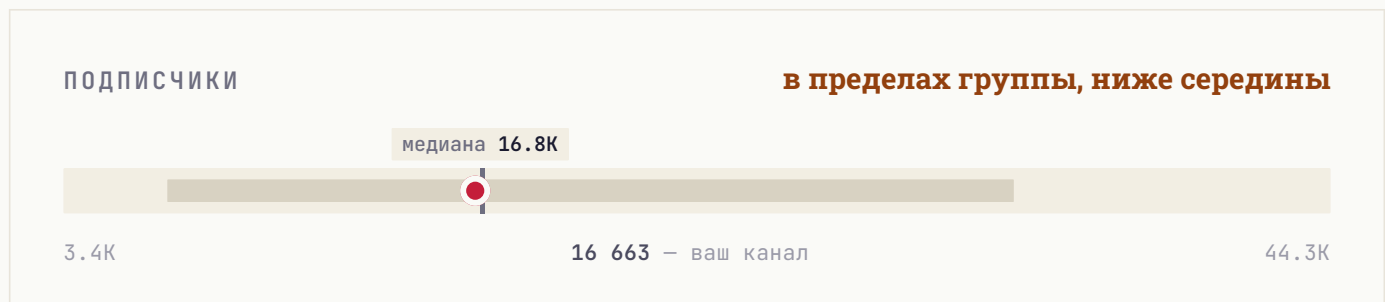
Сравниваем с каналами вашего размера: **147 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#75

/147

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 75 из 147 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 воскресенье

В этот день и в 17:00 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
----	-------------------------------	---
