

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Фитнес Хаус | FH | Fitness House



@fhclub

Фитнес ♦ Бассейн ♦ СПА Рядом с домом Скидки и акции 👉
<https://www.fitnesshouse.ru/specpredlozhenie.html> Регистрация в
 перечне РКН: <https://gosuslugi.ru/snet/67552e8846efdb335e2faf0b>

ПОДПИСЧИКИ

144 395

09.10.2026
+126393 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки 0.6%

ОХВАТ/ПОСТ

2.9K

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/FHCLUB
рекл. охват 866/24ч

— 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 144 395 —	👁️ охват поста 1.98% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.9K медиана 2.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 14.1 за период
📈 тренд 7д -69.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 36.3 всего 2 141 реакц., 888 реп., 261 комм.	📄 длина поста 624 зн. медиана 697 · 29 дней	★ постов в анализе 59 29 дней
📈 рекл. охват 866 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +126393 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 79 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Фитнес Хаус | FH | Fitness House» — 144 395 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -69.1% к неделе 21–27 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 59 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (25/59 постов).
- 03 Средняя длина поста — 624 знаков (медиана 697).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 11 раз больше просмотров, чем самые слабые (14.7K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 59 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 08:11 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 33 221 РЕП. 603	РЕАКЦ. 249 ER 23.0%
№2 26.09 · 17:33 ТЕКСТ  Три тренировки за неделю есть. А часы вечером показывают 4 812 шагов. Нужно ли теперь в 22:30 идти наматывать круги вокруг дома ради...	ПРОСМ. 5 561 РЕП. 3	РЕАКЦ. 107 ER 3.9%
№3 23.09 · 06:04 ФОТО Ладно. А -90% — достаточно веская причина пойти в зал? Потому что именно такая скидка сейчас действует на абонементы Fitness...	ПРОСМ. 5 273 РЕП. 14	РЕАКЦ. 26 ER 3.7%

№4

23.09 · 08:20

ФОТО

Мы тут подумали: вы платите за абонемент в Fitness House, а за Telegram хотя бы какое-то время можем платить мы 🇺🇸 🚫 Поэтому разыгрываем...

ПРОСМ.
4 982

РЕАКЦ.
123

РЕП.
16

ER
3.5%

№5

23.09 · 17:02

ФОТО

👁️ После 30 найти новых друзей становится очень сложно. У всех работа, отношения, дети, дела, старые компании постепенно меняются. Зато...

ПРОСМ.
4 761

РЕАКЦ.
72

РЕП.
3

ER
3.3%

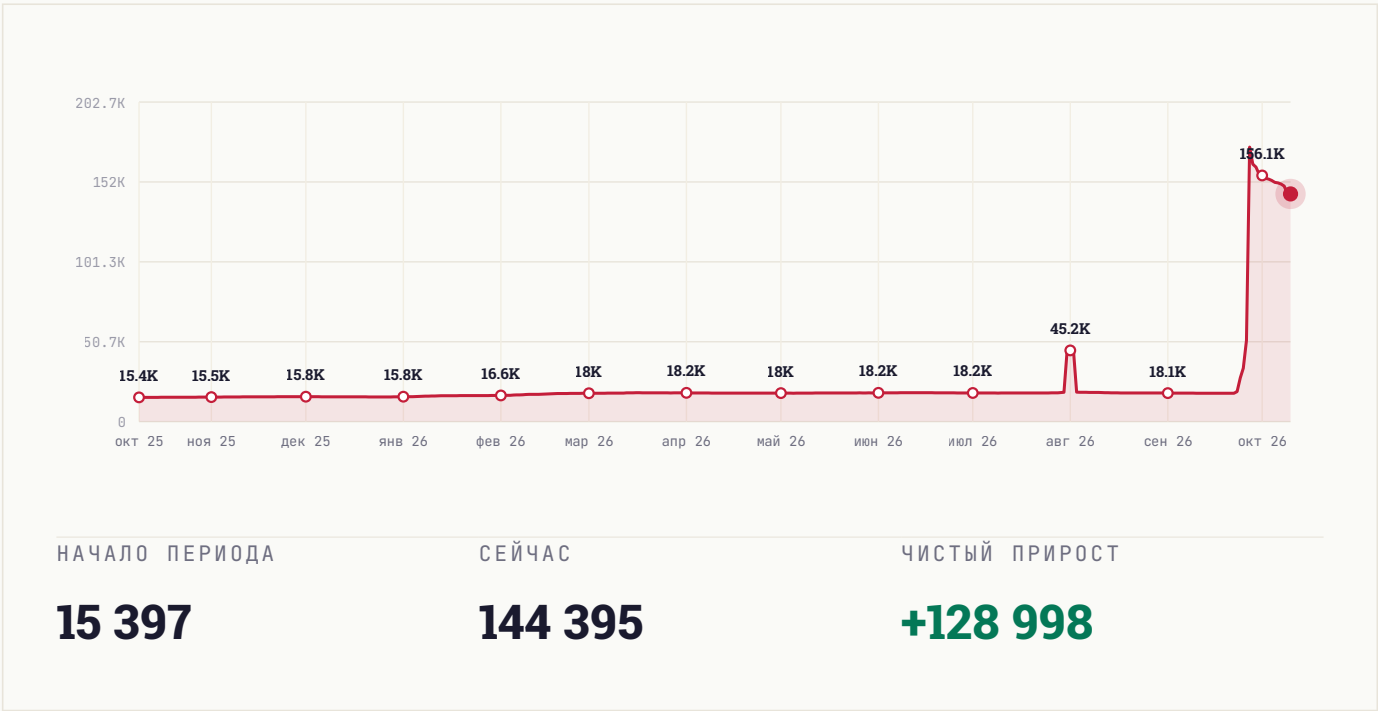
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 05.10 · 14:45 ФОТО 🚫 В зале проще, когда знаешь, что делать. Не гадать с весом и упражнениями. Не сомневаться в технике. А просто тренироваться и видеть...	ПРОСМ. 1 338 РЕАКЦ. 17 РЕП. 2 ER 0.9%
↓ 06.10 · 08:54 ФОТО 🍂 Октябрьский календарь уже заполняется работой, делами и встречами. А Fitness House подготовил на этот месяц несколько планов, которые...	ПРОСМ. 1 298 РЕАКЦ. 23 РЕП. 2 ER 0.9%
↓ 06.10 · 15:33 ФОТО 💬 Первый раз на групповой и уже через пять минут кажется, что все знают связку, кроме тебя? 💡 Главное: тебе не нужно любой ценой успевать за...	ПРОСМ. 1 245 РЕАКЦ. 25 РЕП. 3 ER 0.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

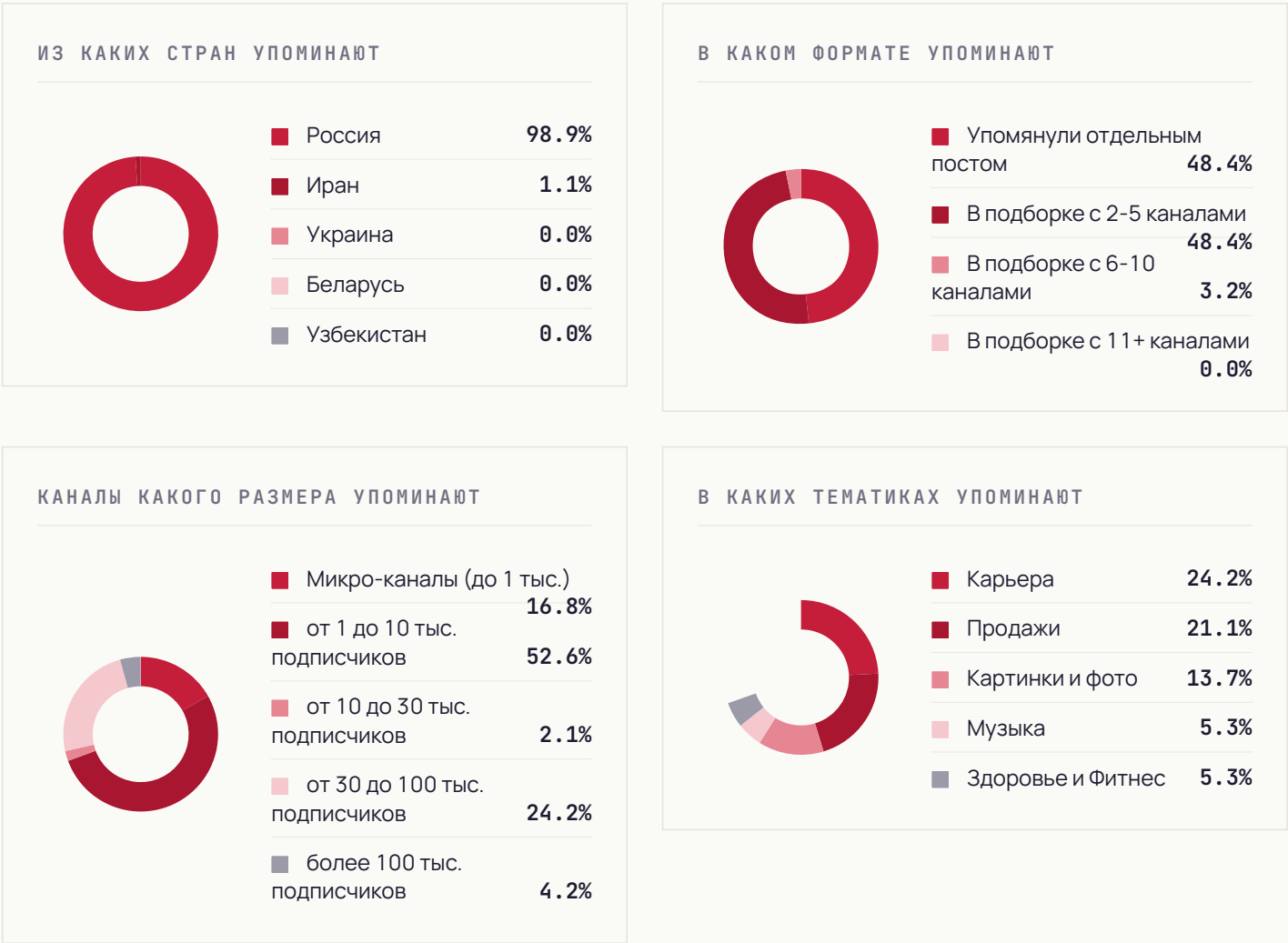
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

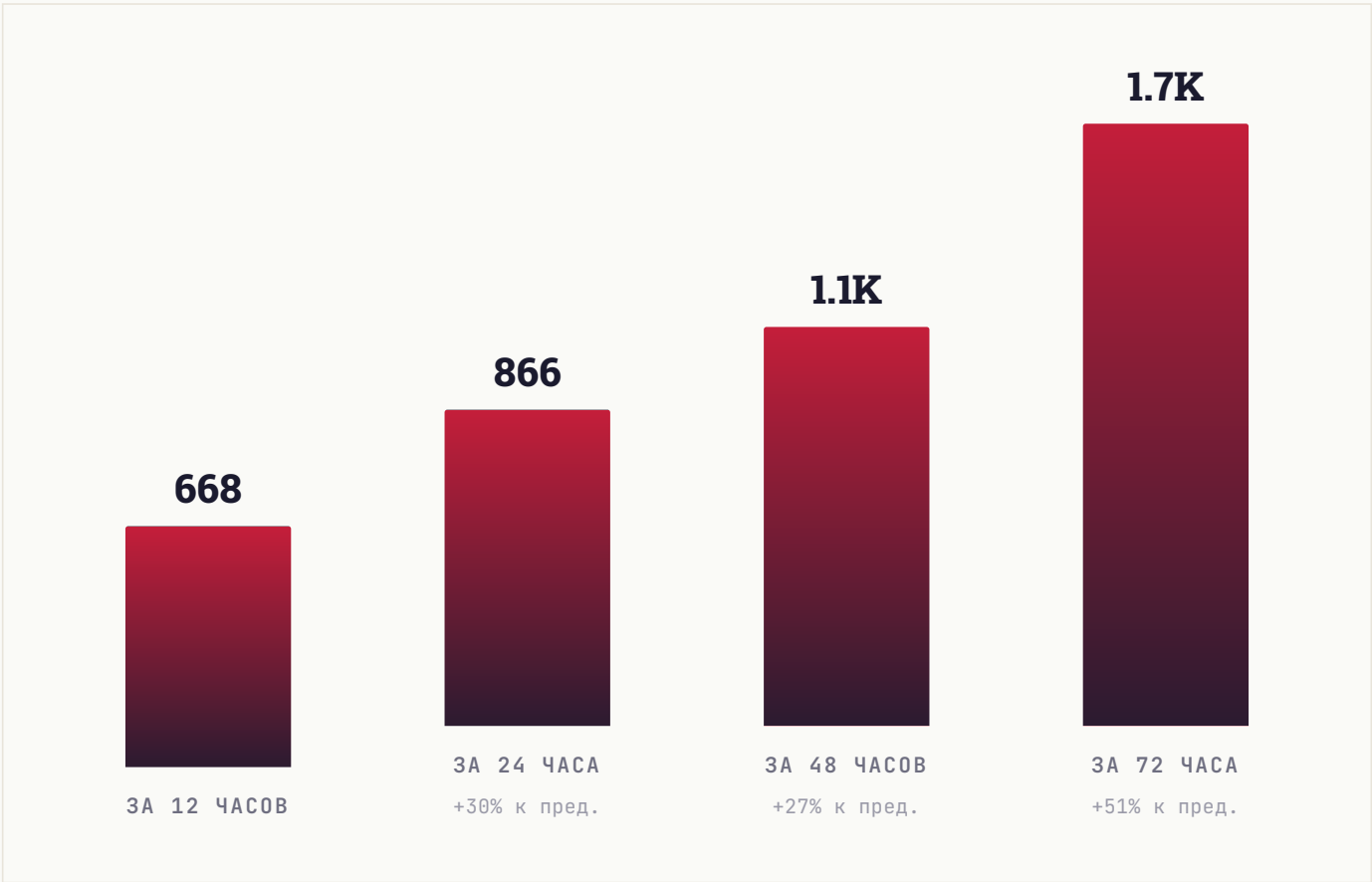
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **79** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DF DDX Fitness	178.4K
ФХ Фитнес Хаус FH Fitness House ВЫ	144.4K
БА Бассейны Атлантика	24K
Т ТЮН.РФ Только оригинальные товары	21.9K
Т« ТРЦ «Галерея»	15.9K
РБ PushkinRun беговое сообщество СПб Пушкин Ран	14.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: DDX Fitness, 178.4K), мельче — 4 канала. 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 **33**, а канал за это время прибавил **3 273** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	3	3	87
Март 2026	19	8	399
Февраль 2026	5	5	1 411
Январь 2026	0	0	900
Декабрь 2025	0	0	155
Ноябрь 2025	6	6	321

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
33	6	3 273

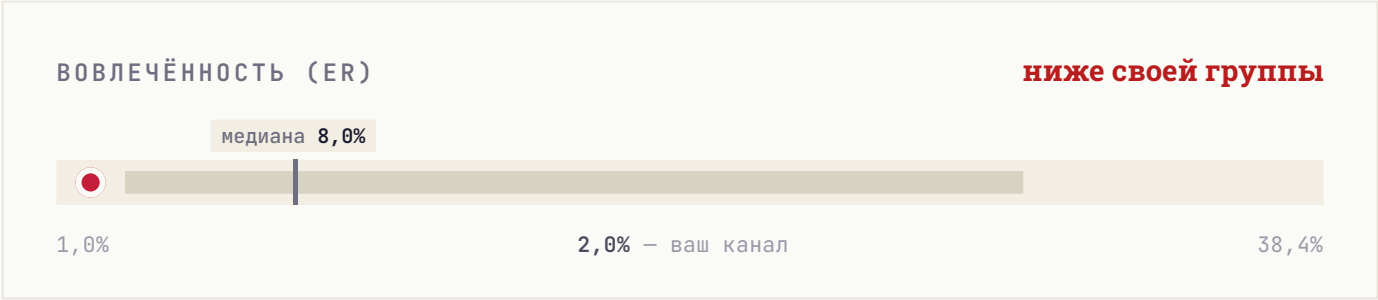
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **96 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 48 тыс. до 433 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#26/96

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 26 из 96 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 среда

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.98% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.0пп ER

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