

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Пенкин Егор - Здоровое будущее



@fit_therapy

Улучшаю качество жизни через движение! Поддержка по вопросам курсов ➡ @therapy_support Начало вашего преображения ➡ <https://fit-therapy.ru> Ссылки на все социальные сети:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
79 398 20.09.2026 -166 за месяц	6.0% за сутки 3.0%	4.1K HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/FIT_THERAPY рекл. охват 2.4K/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 79 398 —	👁️ охват поста 5.18% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4.1K медиана 4.3K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.5 за период
📈 тренд 7д -12.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 85.0 всего 4 080 реакц., 1 234 реп., 136 комм.	📄 длина поста 752 зн. медиана 1000 · 29 дней	☆ постов в анализе 48 29 дней
📈 рекл. охват 2.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -166 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 39 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 4 месяца создан 08.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Пенкин Егор - Здоровое будущее» — 79 398 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.1K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -12.8% к неделе 31 августа – 6 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 48 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (33/48 постов).
- 03 Средняя длина поста — 752 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.9K в среднем у топа vs 3.3K у худших) — среди 48 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.09 · 16:12 ВИДЕО Я много лет чувствовал, что должен поддерживать папу. До сих пор не знаю, откуда взялось это «должен». Возможно, я слишком рано привык...	ПРОСМ. 6 167 РЕП. 9	РЕАКЦ. 269 ER 7.8%
№2 04.09 · 10:42 ТЕКСТ Прочитал ваши сообщения. Не ожидал, что эта история вызовет такой отклик и что многие начнут делиться собственным опытом. Запомнил, что...	ПРОСМ. 5 804 РЕП. 3	РЕАКЦ. 167 ER 7.3%
№3 03.09 · 16:00 ВИДЕО Мне 32 года. Папе 63. Сначала дисклеймор: Мне кажется, этот пост - вообще не формат для социальных сетей, где у всех "идеальная жизнь"...	ПРОСМ. 5 620 РЕП. 8	РЕАКЦ. 177 ER 7.1%

№4 22.08 · 09:03 ФОТО https://youtu.be/2UIjAIQGMWI ⚡ Пока Егор в отпуске, сегодня утром вышло новое, бонусное видео в "Библиотеке движений" от Егора из 70х...	ПРОСМ. 5 552 РЕП. 20	РЕАКЦ. 56 ER 7.0%
№5 22.08 · 05:00 ВИДЕО Физкульт-задание № 18/25 😊 ЕСЛИ «ЗАЖАТА СПИНА». ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ. (Егор из 70х) Когда хочется «размять спину», многие начинают...	ПРОСМ. 5 396 РЕП. 66	РЕАКЦ. 78 ER 6.8%

|

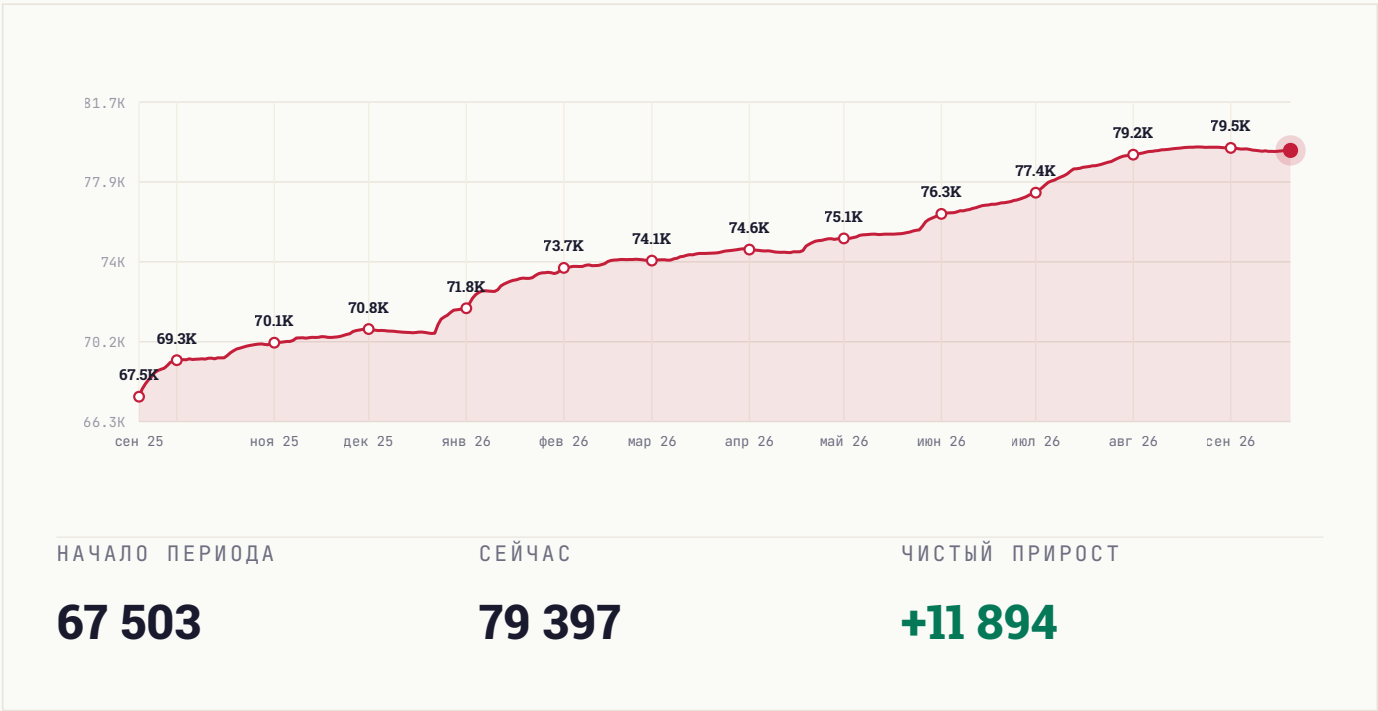
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 08:43 ВИДЕО Еще раз техника безопасности от "деда Егора" 😊 Мы вчера снимали большой сериал про живот и тазовое дно целый день, устал пипец. А два...	ПРОСМ. 3 351 РЕП. 8	РЕАКЦ. 66 ER 4.2%
↓ 17.09 · 08:17 ТЕКСТ https://www.youtube.com/watch?v=pi8jCYTp75k ⚡ Новая тренировка в "Библиотеке движений" 💪 Вес выбирайте такой, с которым вы можете...	ПРОСМ. 3 337 РЕП. 46	РЕАКЦ. 63 ER 4.2%
↓ 30.08 · 19:22 ВИДЕО Пока меня не было, мои социальные сети выросли, пришли новые люди. Поэтому, это видео-привет новичкам от нормальной версии Егора, а не в...	ПРОСМ. 3 242 РЕП. 6	РЕАКЦ. 100 ER 4.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

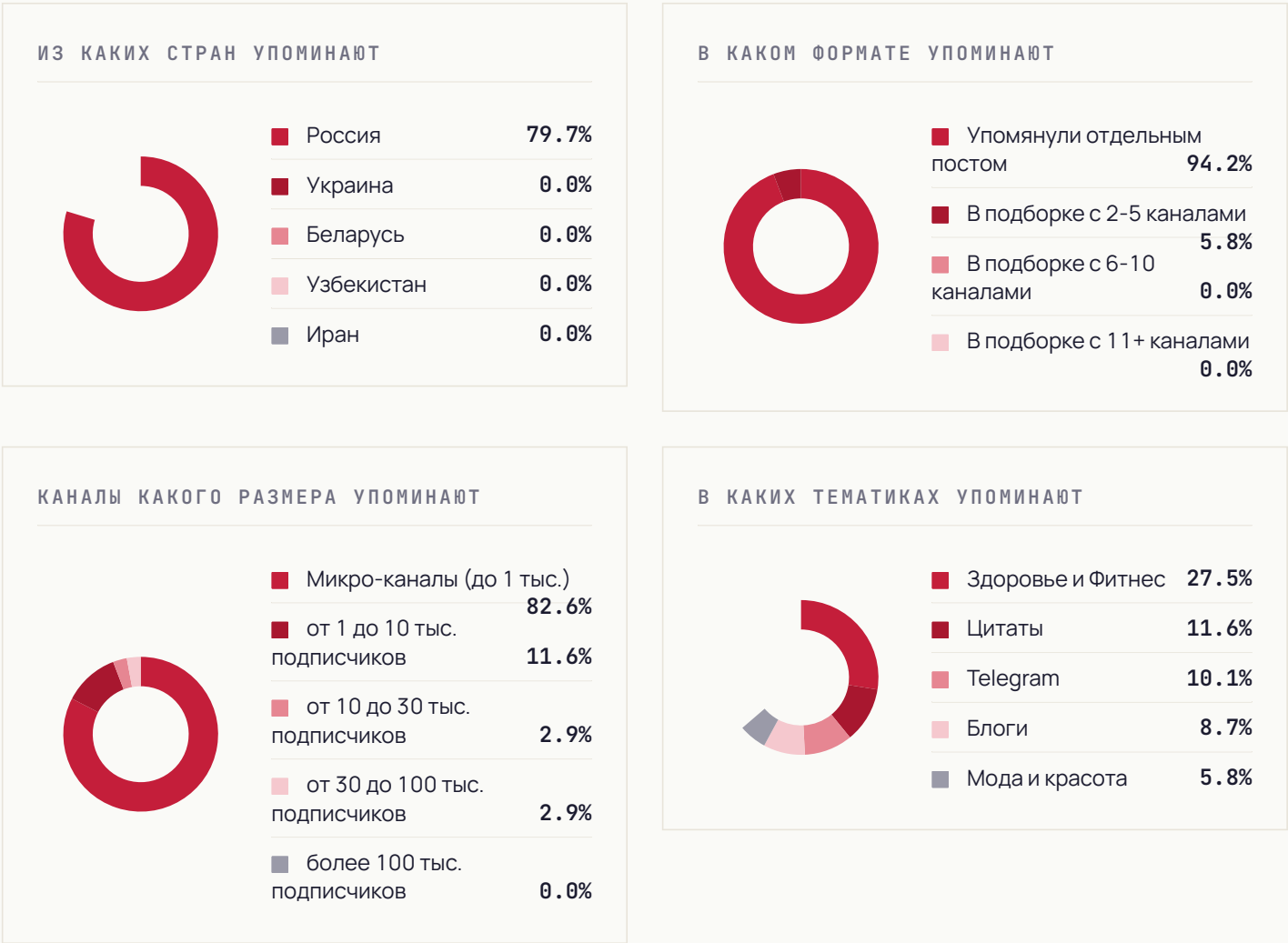
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

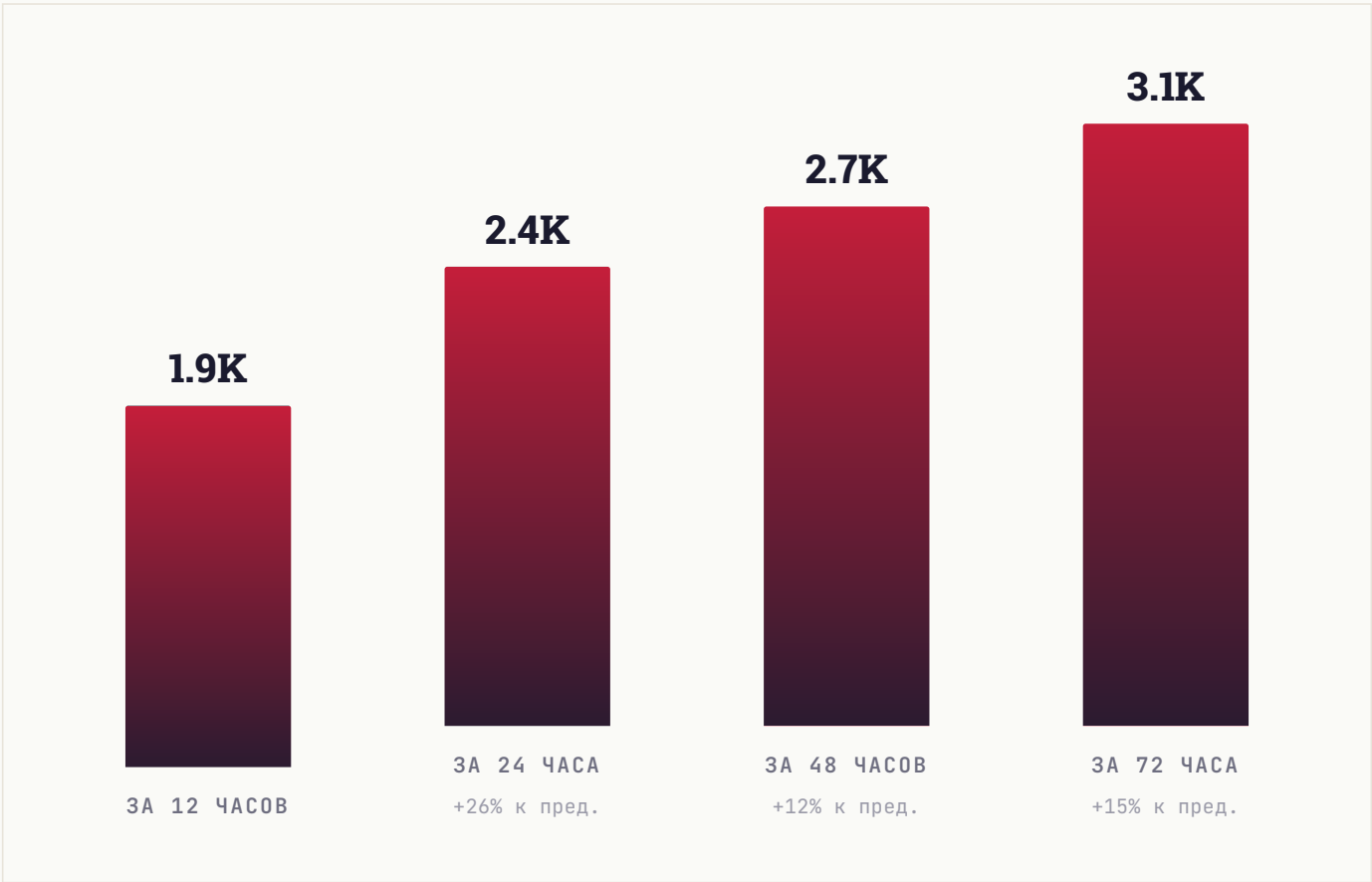
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **39** разных каналов.



— 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
ВІ BIOMACHINE	175.9K
ПЕ Пенкин Егор - Здоровое будущее ВІ	79.4K
ПТ Павел Тулюпа	70.7K
RO Roman Ovcharóv	29.9K
АС Александр Семенов	22.8K
КУ КУЗНИЦА УТРА	16.7K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
МА Мама Анатомии	8.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: BIOMACHINE, 175.9K), 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 **12**, а канал за это время прибавил **6 159** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	5	4	617
Февраль 2026	1	1	577
Январь 2026	0	0	1 983
Декабрь 2025	1	1	1 230
Ноябрь 2025	3	3	751
Октябрь 2025	2	2	1 001

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	6 159

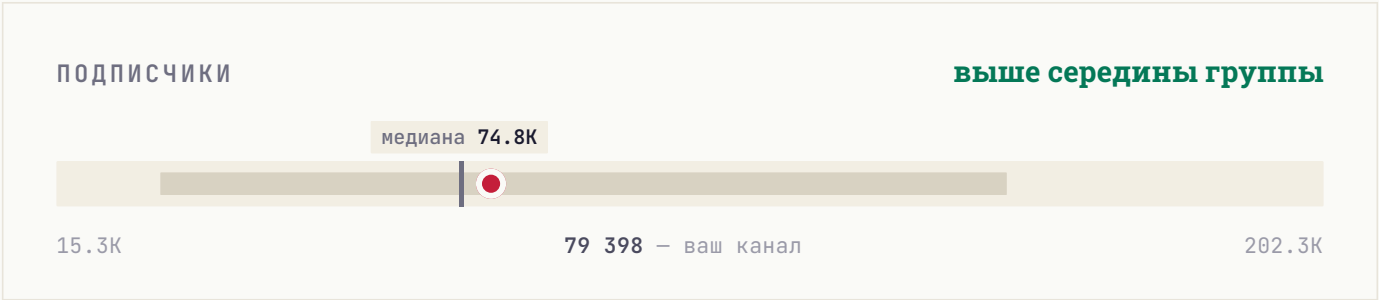
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **109 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 26 тыс. до 238 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /109

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 109 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 четверг

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.18% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.8пп 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
----	-------------------------------	---
