

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала fitness SHOCK



@fitnesshock

Получай наши боксы, выполняя интересные задания тут 👉
@fitness_shock_bot Задать вопрос 👉 @fitness_shock_help Наш
VK: <https://vk.com/fitnesshock> Заявка на госуслугах:
(5317018981)

ПОДПИСЧИКИ

24 545

+402 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

28.0%

за сутки 11.1%

ОХВАТ/ПОСТ

7K

рекл. охват 2.7K/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 24 545 —	👁️ охват подписчиков 28.61% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7K медиана 8.5K · 22 дней	📅 постов/нед. 1.0 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 130.7 всего 392 реакц., 48 реп., 99 комм.	📄 длина поста 200 зн. медиана 183 · 22 дней	★ постов в анализе 3 22 дней
📈 рекл. охват 2.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +402 за последний месяц	📄 цитируемость 56 индекс цитирования · 140 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 15 дней создан 05.07.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «fitness SHOCK» — 24 545 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7K человек (29% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 1 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 3 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 200 знаков (медиана 183).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (7K в среднем у топа vs 7K у худших) — среди 3 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 25.06 · 16:39 ФОТО  стратегическая задача особой важности: срочно осуществить оперативное выдвижение во все точки сети «Магнит» и эвакуировать коробки...	ПРОСМ. 8 801 РЕП. 12	РЕАКЦ. 210 ER 35.9%
№2 24.06 · 17:58 ВИДЕО Вот здесь вот всё: @fitness_shock_bot 🤖	ПРОСМ. 8 538 РЕП. 7	РЕАКЦ. 64 ER 34.8%
№3 16.07 · 17:59 ВИДЕО Отправили вам уже 250+ боксов! 📦🚚💨 И теперь отправим ещё больше) Вы только просмотры набирайте! • 100K📦x3 стандартных бокса • 300K📦x6...	ПРОСМ. 3 731 РЕП. 29	РЕАКЦ. 118 ER 15.2%

ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 16:39 ФОТО  стратегическая задача особой важности: срочно осуществить оперативное выдвижение во все точки сети «Магнит» и эвакуировать коробки...	ПРОСМ. 8 801 РЕП. 12	РЕАКЦ. 210 ER 35.9%
↓ 24.06 · 17:58 ВИДЕО Вот здесь вот всё: @fitness_shock_bot 🤖	ПРОСМ. 8 538 РЕП. 7	РЕАКЦ. 64 ER 34.8%
↓ 16.07 · 17:59 ВИДЕО Отправили вам уже 250+ боксов! 📦🚚💨 И теперь отправим ещё больше) Вы только просмотры набирайте! • 100K📦x3 стандартных бокса • 300K📦x6...	ПРОСМ. 3 731 РЕП. 29	РЕАКЦ. 118 ER 15.2%

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

26 028

СЕЙЧАС

24 545

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 483

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

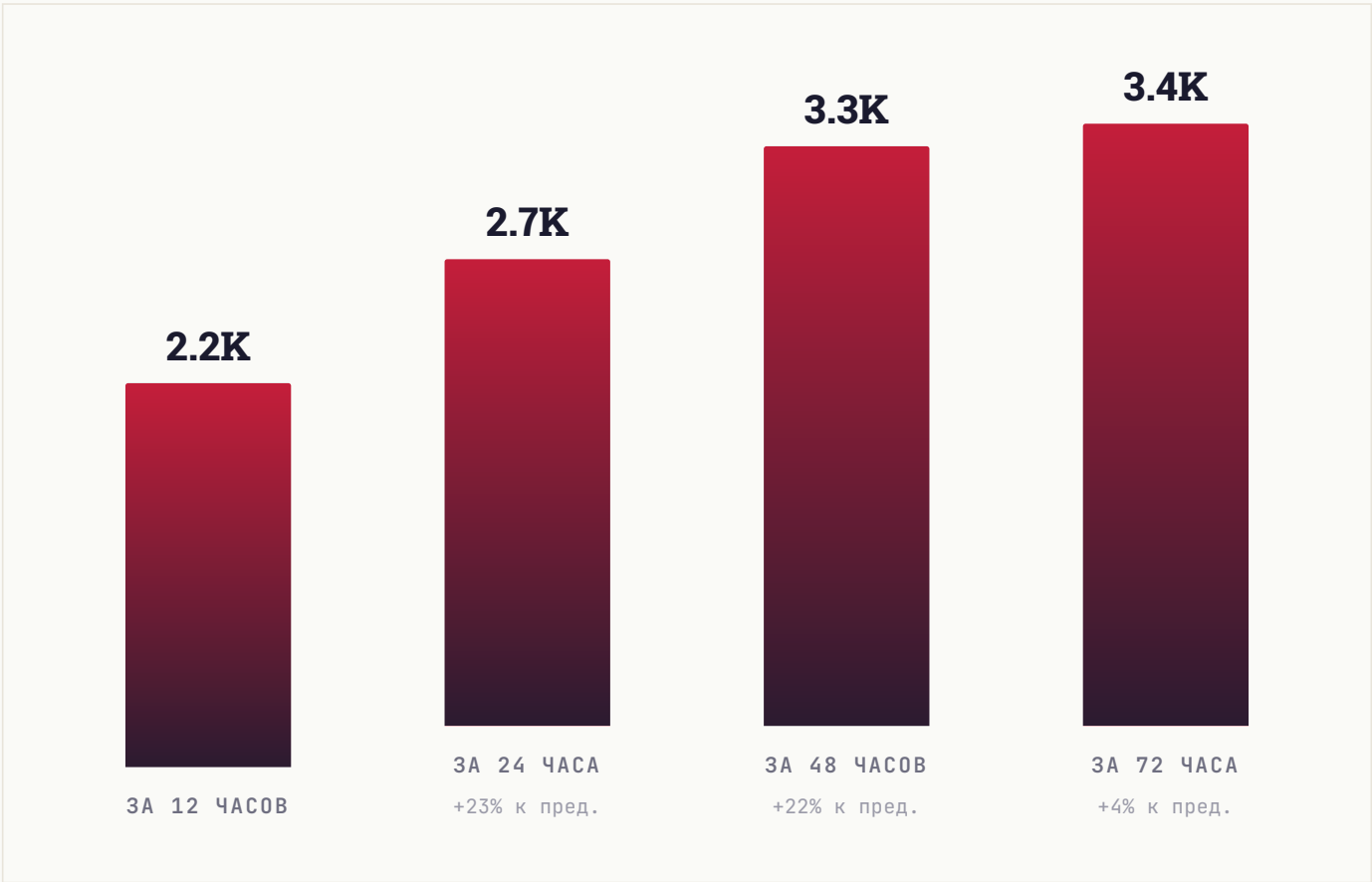
Индекс цитирования **56** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **140** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	761.6K
БИ Биохакеры	579.1K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	539.6K
БИ Биохакинг	530.5K
SL Sport Life	522.2K
ВН Вечность на Тибете	490.9K
НТ Наше тело	479.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	475.3K
БЗ Будем здоровы	446.6K
FS fitness SHOCK ВЫ	24.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 165.8K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **39**, они привели **2 290** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	7	5	1 383
Декабрь 2025	6	6	206
Ноябрь 2025	13	11	246
Октябрь 2025	2	2	174
Сентябрь 2025	7	6	281
Август 2025	4	3	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
39	6	2 290

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 1.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
