

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Fitness Motivation (RU)



@fitnessmotivationru

ПОСТРОЙ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ С НАМИ! Наш канал это: ♦ Заряд мотивации ♦ Статьи, фото- и видеоматериалы о здоровье, тренировках, питании ♦ Фото спортивных девушек и парней ♦ ПП-рецепты ♦ Фитнес-юмор По...

ПОДПИСЧИКИ

4 045

+11 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки **3.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

372

рекл. охват **150/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01	Снимок канала 12 ключевых метрик · AI-резюме
02	Контент-анализ Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
03	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
04	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
05	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
06	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
07	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 4 045 —	👁 ОХВАТ ПОСТА 9.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁 ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 372 медиана 402 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 21.1 за период
📈 ТРЕНД 7Д -15.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 5.5 всего 489 реакц., 429 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 101 зн. медиана 37 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 89 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 150 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +11 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 6 индекс цитирования · 2 777 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 9 месяцев создан 10.12.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Fitness Motivation (RU)» — 4 045 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 372 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -15.6% к неделе 24–30 августа — 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 89 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (80/89 постов).
- 03 Средняя длина поста — 101 знаков (медиана 37).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (519 в среднем у топа vs 299 у худших) — среди 89 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.08 · 19:05 ВИДЕО Доброй ночи🥰 #спортивныедевушки	ПРОСМ. 531 РЕП. 5	РЕАКЦ. 11 ER 13.1%
№2 28.08 · 19:02 ВИДЕО Доброй ночи🔥 #спортивныедевушки	ПРОСМ. 524 РЕП. 4	РЕАКЦ. 14 ER 13.0%
№3 28.08 · 17:01 ФОТО 🤔 #юмор	ПРОСМ. 504 РЕП. 5	РЕАКЦ. 6 ER 12.5%

№4 21.08 · 19:03 ВИДЕО Крепкого сна🔥 #спортивныедевушки	ПРОСМ. 487 РЕП. 5	РЕАКЦ. 12 ER 12.0%
№5 28.08 · 14:35 ВИДЕО Упражнения на икры👏	ПРОСМ. 486 РЕП. 4	РЕАКЦ. 8 ER 12.0%

|

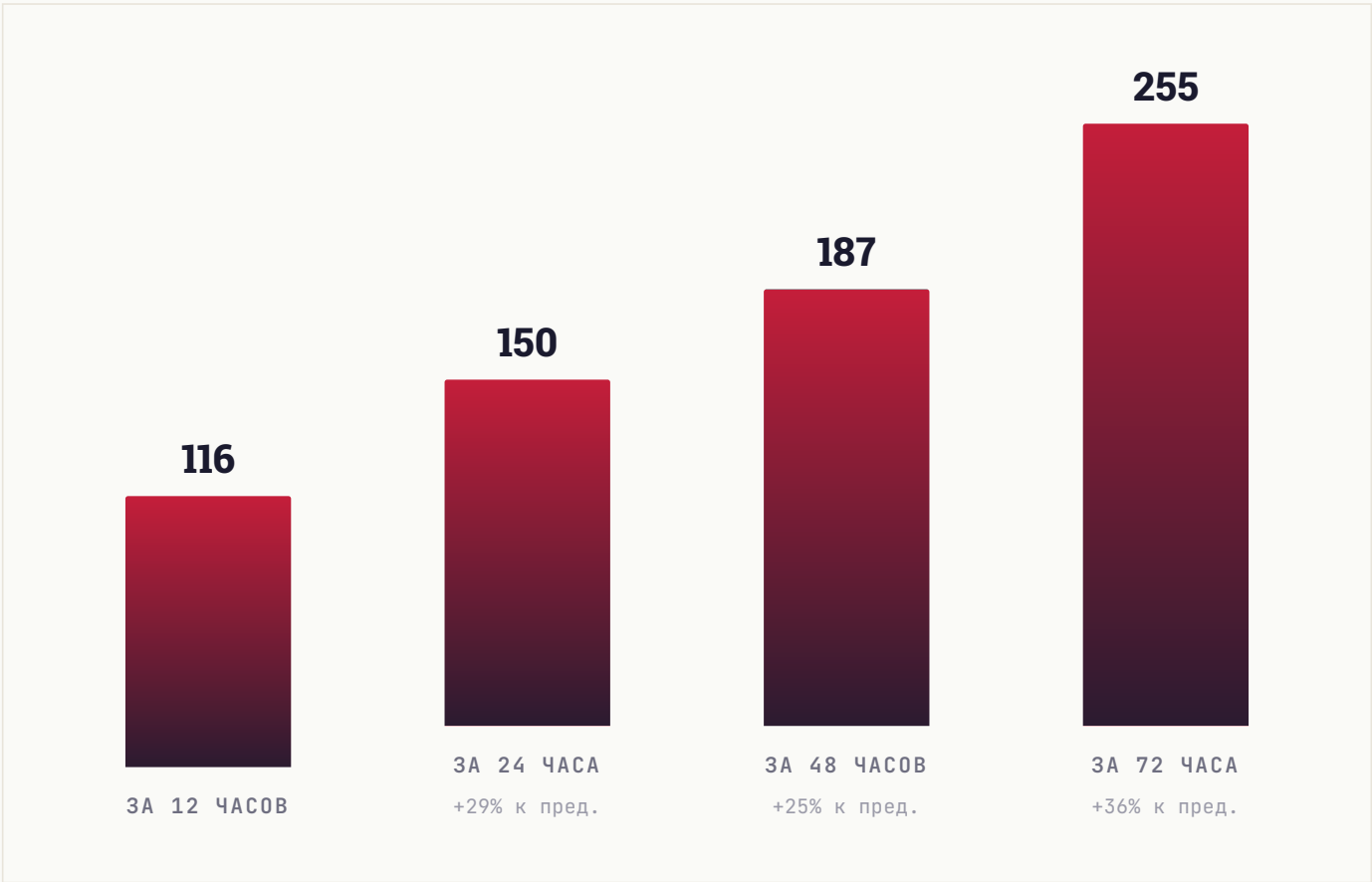
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.09 · 13:31 ФОТО Почему ты недооцениваешь стабильность Многим хочется резкого старта: с понедельника спорт, питание, режим и новая жизнь. Но чаще всего...	ПРОСМ. 304 РЕП. 4	РЕАКЦ. 5 ER 7.5%
↓ 08.09 · 09:30 ВИДЕО 🔥 Круговая тренировка на всё тело Перед началом — 5 минут лёгкой разминки, после — спокойная ходьба и мягкая растяжка.	ПРОСМ. 303 РЕП. 7	РЕАКЦ. 3 ER 7.5%
↓ 08.09 · 12:31 ВИДЕО ПП сэндвичи с пользой для организма КБЖУ на 100 гр: 190/16/4/18 Ингредиенты для булочек: - творог в брикете 0-5% 180 гр - яйцо 1 шт -...	ПРОСМ. 291 РЕП. 4	РЕАКЦ. 3 ER 7.2%

— РАЗДЕЛ 03 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 04 · 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
SI SLS Качалка Железо	7.5K
CJ Calisthenica Workout House Тренировки Sport Калистеника	6.9K
KJ Качалка Фитнес и бодибилдинг	4.9K
FM Fitness Motivation (RU) ВЫ	4K
CZ Спортивная зона	3.2K
BB Будь в форме! 💪 ЗОЖ ФИТНЕС РЕЦЕПТЫ ТРЕНИРОВКИ	2.3K
FI Фитнес No limit	2.1K
OA only aesthetic.	1.7K
PP ПростоФитнес	1.4K
TI Тренировки msharovatov	1.3K
FG Fitness Gym	1.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 05 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **3**, а канал за это время прибавил **86** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	5
Февраль 2026	1	1	5
Январь 2026	0	0	30
Декабрь 2025	0	0	11
Ноябрь 2025	2	2	8
Октябрь 2025	0	0	27

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	86

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **37 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 12 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#29 /37

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 29 из 37 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 07 · 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 пятницу

В этот день и в 22:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
