

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Будь в форме после 60



@fitover60

Полезные правила и привычки для поддержания здоровья и физической формы. Собственный опыт. Авторский канал.
Реклама в Телега.ин: <https://telega.in/c/fitover60>
Сотрудничество, реклама:...

ПОДПИСЧИКИ

8 106

-207 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки **3.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

686

рекл. охват **305/24ч**

— 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 8 106 —	👁️ охват поста 8.47% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 686 медиана 770 · 29 дней	📅 постов/нед. 7.2 за период
📈 тренд 7д -16.6% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 32.9 всего 986 реакц., 322 реп., 9 комм.	📄 длина поста 980 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 30 29 дней
📈 рекл. охват 305 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -207 за последний месяц	📄 цитируемость 48 индекс цитирования · 75 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 5 месяцев создан 02.05.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Будь в форме после 60» — 8 106 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 686 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -16.6% к неделе 14–20 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 30 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (29/30 постов).
- 03 Средняя длина поста — 980 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 06:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (873 в среднем у топа vs 444 у худших) — среди 30 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.09 · 03:07 ФОТО ИХ ЕДЯТ, А ОНИ ГЛЯДЯТ Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Это в Рязани 😊. О грибах. Любил их всегда. Благо...	ПРОСМ. 875 РЕП. 21	РЕАКЦ. 32 ER 10.8%
№2 19.09 · 03:07 ВИДЕО ЗАРЯДКА В НЕБЕСАХ Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Много летал самолётом. Одно время очень много...	ПРОСМ. 873 РЕП. 27	РЕАКЦ. 46 ER 10.8%
№3 12.09 · 03:07 ФОТО ПОЛЕЗНАЯ КНИГА не реклама Считаю важными чекапы (по-нашему диспансеризацию). Вернее, чуть уже: сдачу базовых анализов и проведение...	ПРОСМ. 871 РЕП. 25	РЕАКЦ. 24 ER 10.7%

№4 18.09 · 03:07 ФОТО ТАК ПОЛЕЗНЕЕ Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Хочу напомнить. В своё время полмиллиона норвежцев...	ПРОСМ. 856 РЕП. 7	РЕАКЦ. 36 ER 10.6%
--	---	--

№5 09.09 · 03:07 ФОТО НЕ КОФЕ ЕДИНЫМ... Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Шоколадный напиток. Какао. Знакомо всем. Многим с...	ПРОСМ. 854 РЕП. 17	РЕАКЦ. 37 ER 10.5%
--	--	--

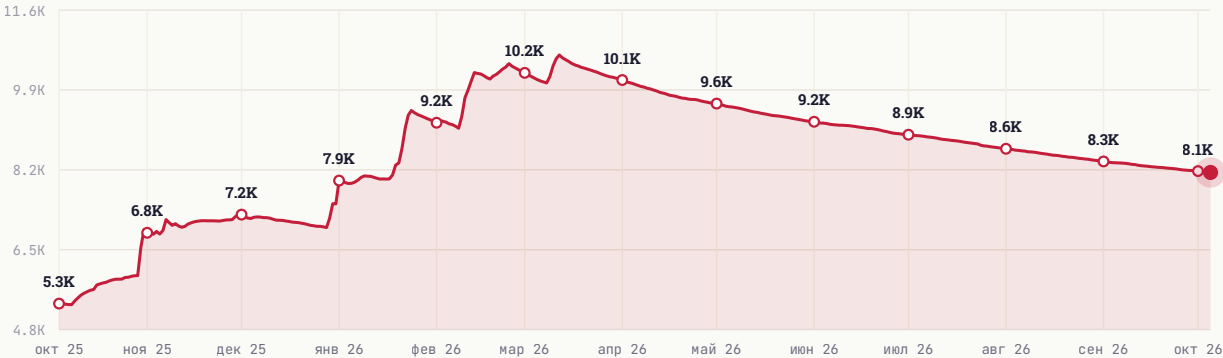
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 03:07 ФОТО ДОБАВИТЬ? Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Ещё раз о нём. Правда, сахар у нас только на зубах не...	ПРОСМ. 479 РЕП. 10	РЕАКЦ. 39 ER 5.9%
↓ 01.10 · 03:07 ФОТО О НАШИХ РУКАХ Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Мужчинам, задумывающимся о рельефной мускулатуре, в...	ПРОСМ. 433 РЕП. 5	РЕАКЦ. 24 ER 5.3%
↓ 02.10 · 03:07 ФОТО ПОЛЕЗНЫЙ КРАХМАЛ Не тренер, не врач. Только личный опыт. Укореняем полезные привычки Крахмал даёт более 25% калорий в питании...	ПРОСМ. 420 РЕП. 14	РЕАКЦ. 26 ER 5.2%

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

5 310

СЕЙЧАС

8 107

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 797

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

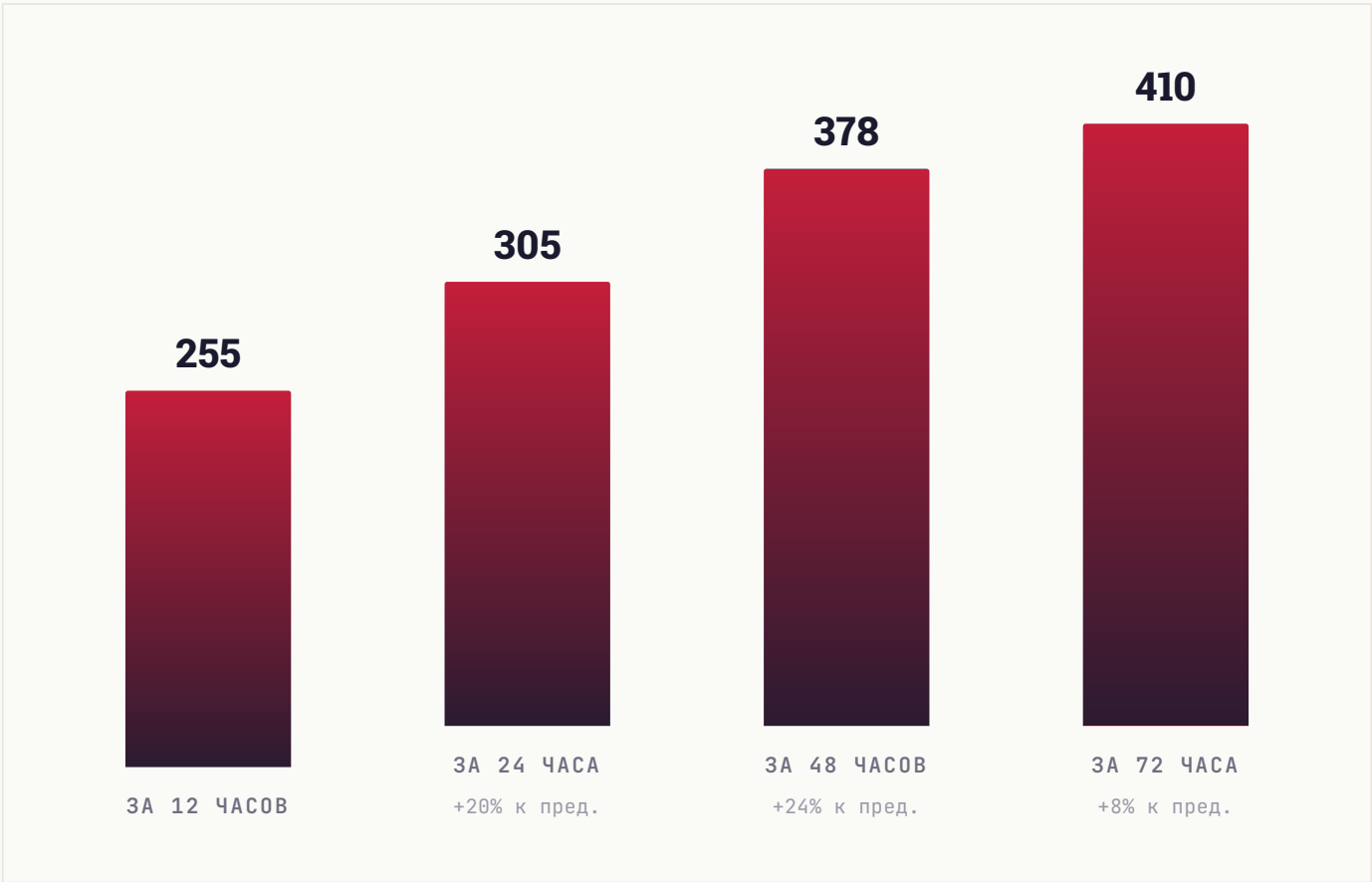
Индекс цитирования **48** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **75** разных каналов.



— 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
ТШ Тамир Шейх Здоровье Фитнес Единоборства	28.7K
ВП ВЕСЬ ПАРФЁНОВ	17.3K
ДН Доктор Наталья Зубарева · Нутрициолог · Серотониновая семья · Правильное питание · Диета · Здоровье	13.9K
БВ Будь в форме после 60 ВЫ	8.1K
АГ Алексей Гордовский	2.9K
РД Рус Дудник ЗОЖ 🍎	2.1K
НН НовоУральск на ладони	2.1K
LE Lazy English Английский для ленивых	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

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 **4**, а канал за это время прибавил **5 527** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	0
Март 2026	0	0	595
Февраль 2026	1	1	1 558
Январь 2026	1	1	2 123
Декабрь 2025	0	0	537
Ноябрь 2025	1	1	714

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	5 527

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **158 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#91/158

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 91 из 158 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 суббота

В этот день и в 06:00 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

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