

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

FitStars

домашние тренировки



@fitstarsclub

Скидка 70%: https://fitstars.ru/special-offer/february-tg?promo=TELEGRAM_2026&utm_source=smm&utm_medium=telegram_main
Наш чат: <https://t.me/+xJooK3-A0LUyYTNi> Регистрация в РКН:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
95 825	5.0%	4.5K
25.06.2026 ⁻⁸¹⁸ за месяц	за сутки ^{3.1%}	рекл. охват ^{3K} /24ч

[HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/FITSTARSCLUB](https://promptpress.com/audit/fitstarsclub)

— 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 95 825 —	👁️ охват подписчиков 4.73% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 4.5K медиана 4.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 22.9 за период
📈 тренд 7д -0.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 74.7 всего 7 100 реакц., 1 288 реп., 950 комм.	📄 длина поста 681 зн. медиана 756 · 29 дней	★ постов в анализе 95 29 дней
📈 рекл. охват 3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -818 за последний месяц	📄 цитируемость 190 индекс цитирования · 432 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 5 месяцев создан 25.01.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FitStars🏠 домашние тренировки» — 95 825 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты стабильны (-0.7% к неделе 1–7 июня).

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 95 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (43/95 постов).
- 03 Средняя длина поста — 681 знаков (медиана 756).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.2K в среднем у топа vs 3.7K у худших) — среди 95 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 27.05 · 09:32 ФОТО У нас тут снова очень опасная ситуация для корзины на Ozon🔴 До 29 мая действует промокод LADYBOSS, который даёт скидку 33%🔴 Прекрасный...	ПРОСМ. 6 358 РЕП. 4	РЕАКЦ. 28 ER 6.6%
№2 30.05 · 13:40 ФОТО Сегодня день рождения у человека, который научил огромное количество людей двигаться свободнее, раскрепощённое и добрее к...	ПРОСМ. 6 315 РЕП. 3	РЕАКЦ. 259 ER 6.6%
№3 07.06 · 09:00 ФОТО 🔴🔴🔴, традиционный😊 Дарим трём счастливицам (или счастливчикам!) сразу по два бонуса для заботы о себе: 🔴 подписку FitStars на месяц —...	ПРОСМ. 5 899 РЕП. 276	РЕАКЦ. 363 ER 6.2%

№4 29.05 · 12:10 ФОТО У нас новая подборка медитаций с голосом Михаила Хрусталёва! В смысле, голосом Дина Винчестера. А ещё Дэймона Сальваторе, Томаса Шелби...	ПРОСМ. 5 888 РЕП. 15	РЕАКЦ. 82 ER 6.1%
№5 31.05 · 12:40 ФОТО «В горах я поняла, что лишний вес мне мешает» Евгения — амбассадор FitStars, любительница спорта и творчества. Больше 30 лет она играет в...	ПРОСМ. 5 810 РЕП. 5	РЕАКЦ. 88 ER 6.1%

ХУДШИЕ 3

↓ 19.06 · 09:00 ТЕКСТ ☒ Результаты розыгрыша: ☒ Победители: 1. Helen 2. Татьяна (@Politovatata) 3. Mini Da (@miniallka) ✓ Проверить результаты	ПРОСМ. 3 852 РЕП. 6	РЕАКЦ. 59 ER 4.0%
↓ 04.06 · 12:30 ТЕКСТ ☒ Результаты розыгрыша: ☒ Победители: 1. Анастасия (@anastasia_n94) 2. NA🐱 (@ta_more) 3. Mariia ✓ Проверить результаты	ПРОСМ. 3 788 РЕП. 5	РЕАКЦ. 51 ER 4.0%
↓ 22.06 · 11:30 ВИДЕО ☒☒☒Хочешь добавить больше движения в каждый день без длительных тренировок? Тогда эти зарядки для тебя! Топ-тренер FitStars Илана...	ПРОСМ. 3 573 РЕП. 8	РЕАКЦ. 96 ER 3.7%

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

70 830

СЕЙЧАС

95 826

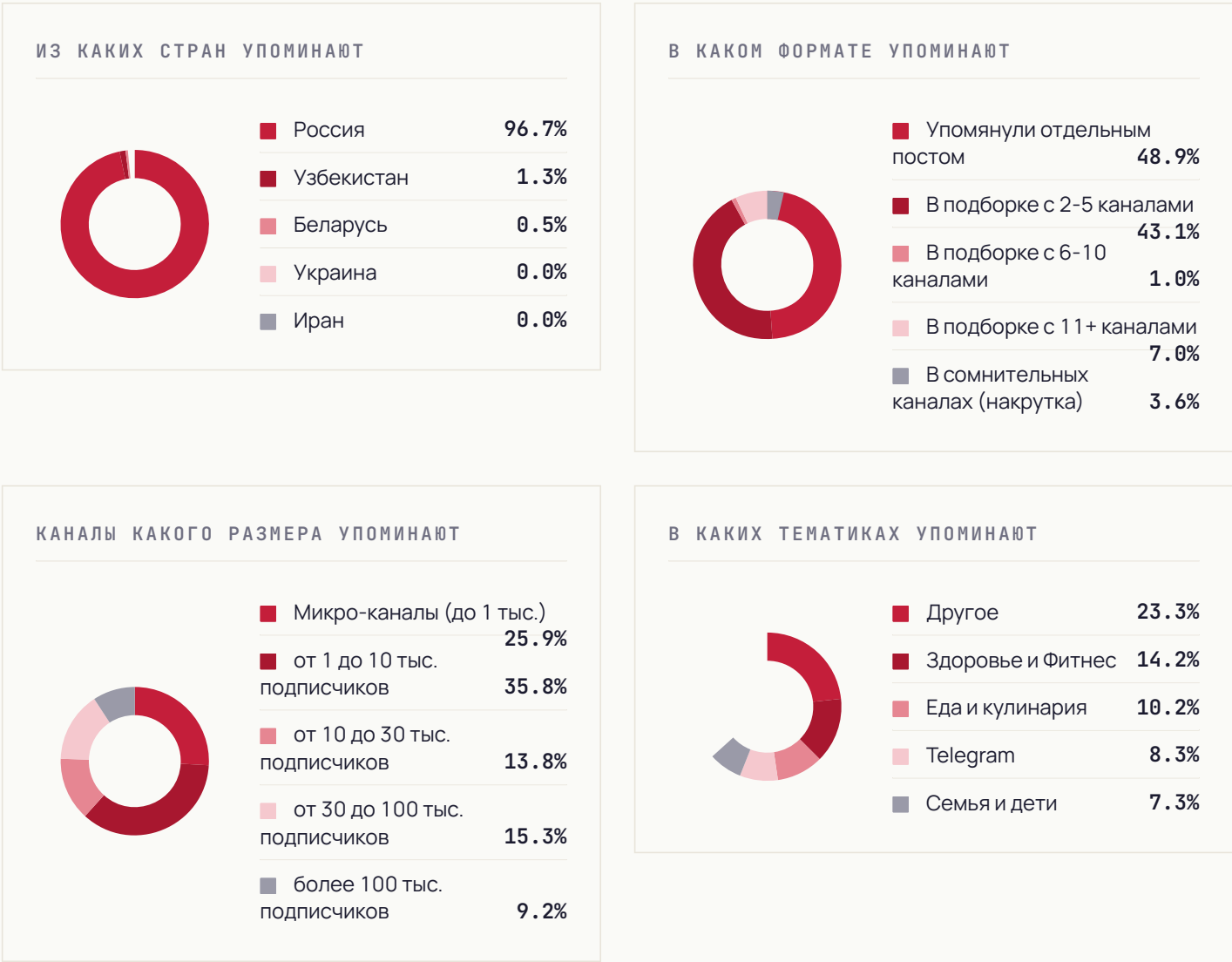
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+24 996

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

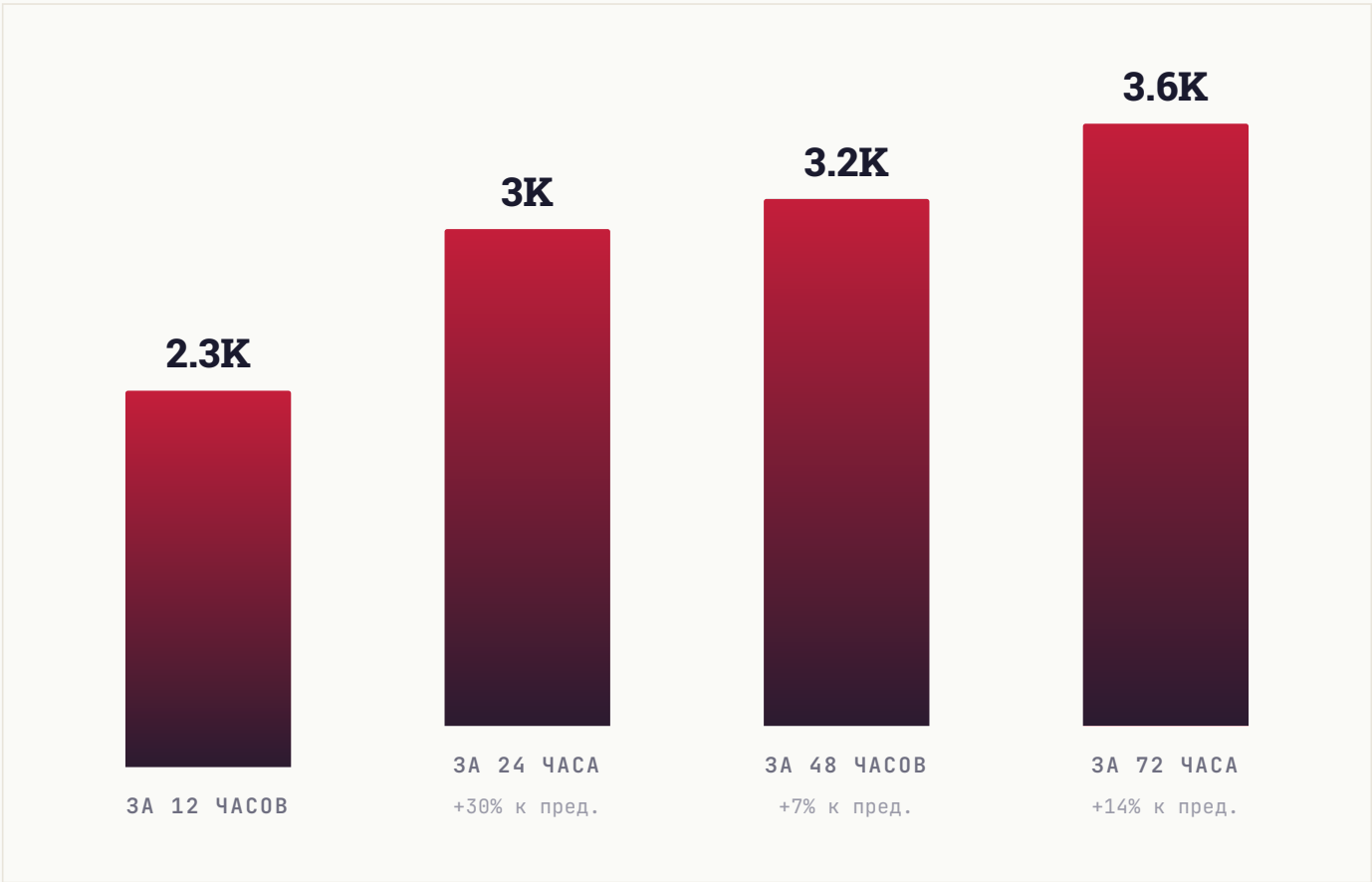
Индекс цитирования **190** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **432** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	772.4K
БИ Биохамеры	585.5K
БИ Биохакинг	535.2K
SL Sport Life	526.8K
ВН Вечность на Тибете	495.9K
НТ Наше тело	482.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
БЗ Будем здоровы	449.1K
ЗЕ Здоровая еда	418.9K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ФД FitStars🏠 домашние тренировки Вы	95.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#84 из 96). Медиана ниши — 153.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (772.4K).

— 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 **86**, они привели **28 043** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	10	10	5 822
Ноябрь 2025	17	15	1 442
Октябрь 2025	11	8	1 593
Сентябрь 2025	35	24	1 884
Август 2025	11	11	14 226
Июль 2025	2	2	3 076

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
86	6	28 043

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.

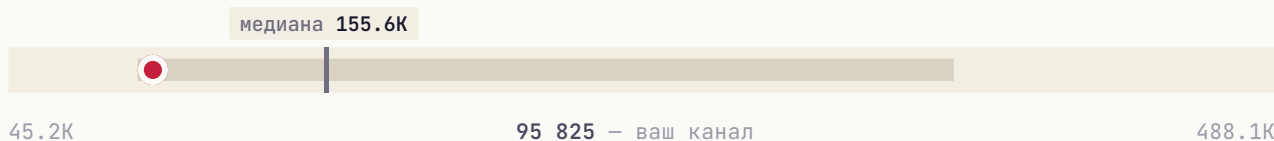
#84 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

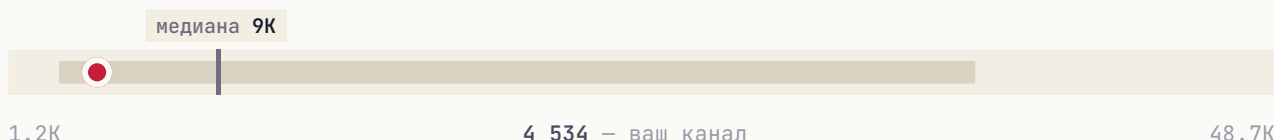
ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 38%



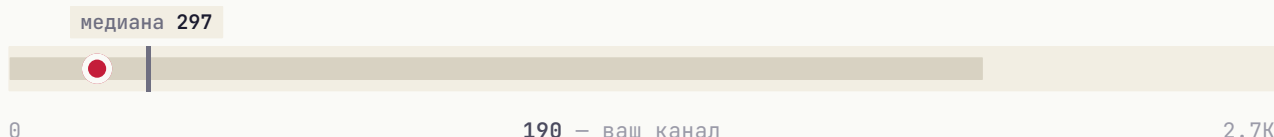
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 50%



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 36%



— 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 воскресенье

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.73% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.3пп 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

**+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
----	-------------------------------	---
