

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Качалка |

Фитнес и

бодибилдинг



@ka44a1ka

Все о спорте и фитнесе в одном месте

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
4 859	46.0%	2.2K
09.09.2026 -46 за месяц	за сутки 44.8%	рекл. охват 2.2K/24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KA44ALKA		

— 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 4 859 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 44.35% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.2К медиана 2.3К · 29 дней	📅 ПОСТОВ/ДЕНЬ 8.3 ~58 в неделю
📈 ТРЕНД 7Д +1.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 1.7 всего 423 реакц., 318 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 220 зн. медиана 36 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 248 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.2К среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -46 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 7 индекс цитирования · 3 014 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 8 лет 6 месяцев создан 04.03.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Качалка |Фитнес и бодибилдинг» — 4 859 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (44% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 58 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 24–30 августа охваты стабильны (+1.0% к неделе 17–23 августа).

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 **248** постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — **Фото** (145/248 постов).
- 03 Средняя длина поста — **220** знаков (медиана 36).
- 04 Пик активности аудитории — **среда**, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в **3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (3.2K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 248 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.08 · 08:00 ВИДЕО Забиваем трицепс	ПРОСМ. 3 190 РЕП. 6	РЕАКЦ. 2 ER 65.7%
№2 19.08 · 14:00 ФОТО Проработка икр	ПРОСМ. 3 178 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 65.4%
№3 19.08 · 05:00 ВИДЕО 6 лучших упражнений на бицепс	ПРОСМ. 3 176 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 65.4%

№4 19.08 · 11:00 ФОТО Видимо качается	ПРОСМ. 3 176 РЕП. 2	РЕАКЦ. 3 ER 65.4%
№5 19.08 · 02:00 ТЕКСТ Махи штангой перед собой Описание упражнения Локти слегка сгибайте. Можно так же браться хватом снизу, тогда больше нагрузки будет...	ПРОСМ. 3 158 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 65.0%

|

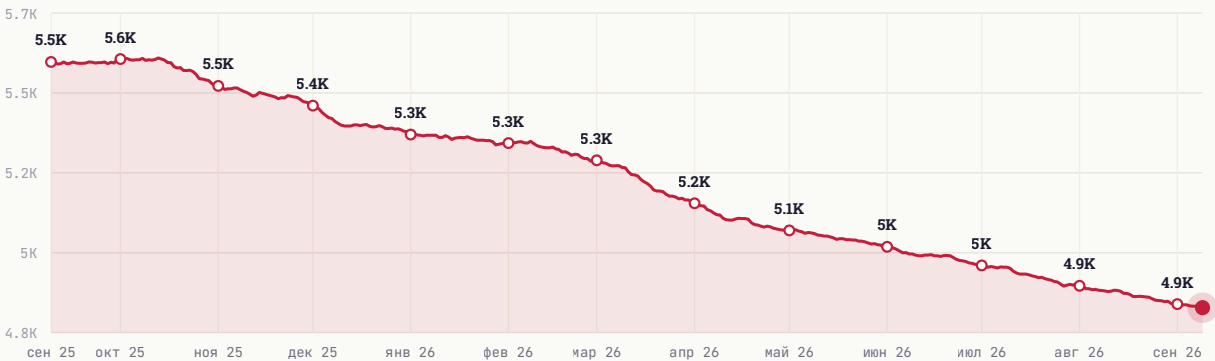
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.08 · 02:00 ФОТО Видимо никогда не видели, как девушка качается)	ПРОСМ. 1 156 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 23.8%
↓ 20.08 · 00:00 ФОТО Продуктивно занимается	ПРОСМ. 1 131 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 23.3%
↓ 19.08 · 22:00 ФОТО Нравится ?	ПРОСМ. 1 122 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 ER 23.1%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

5 546

СЕЙЧАС

4 859

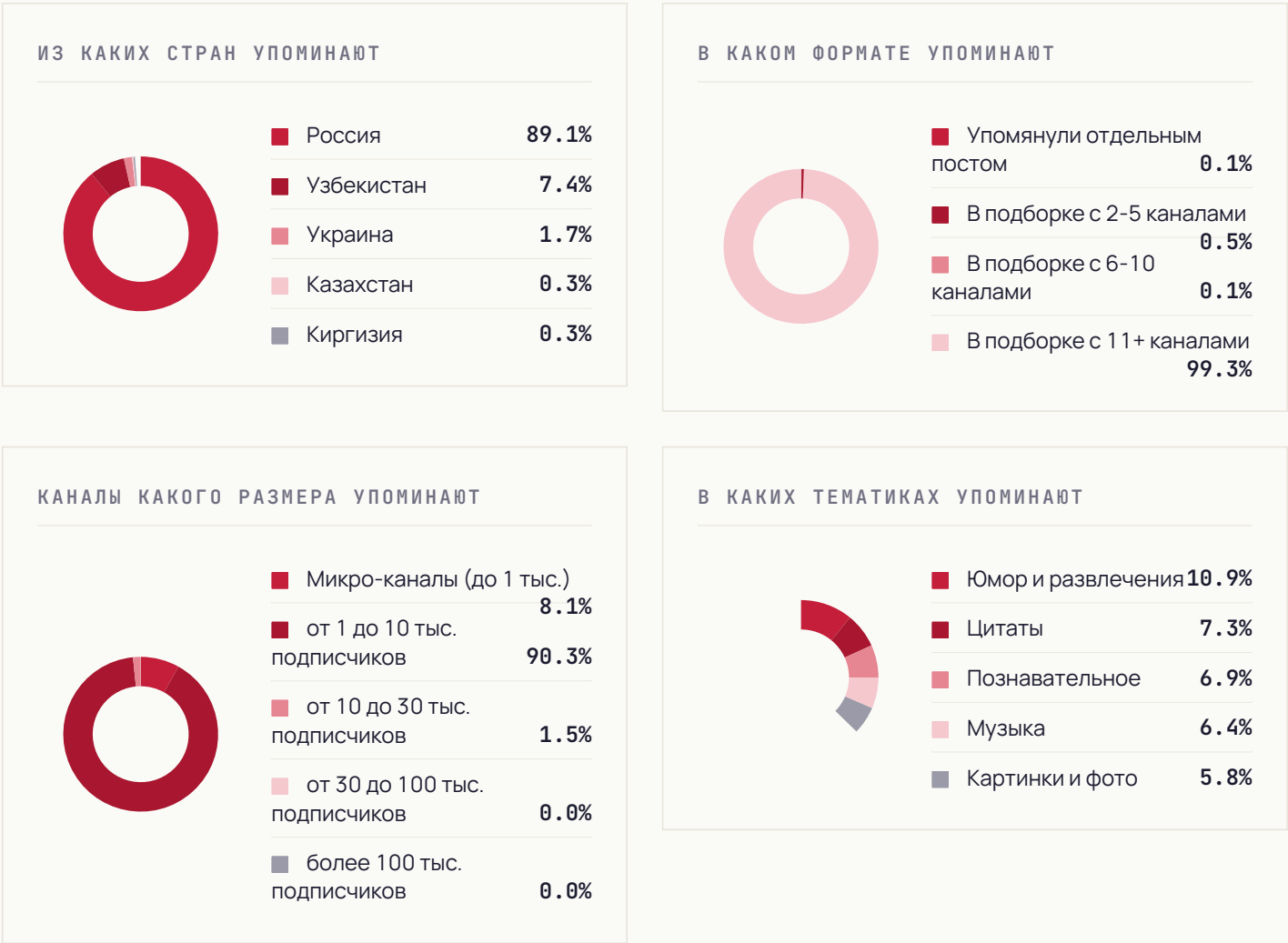
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-687

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

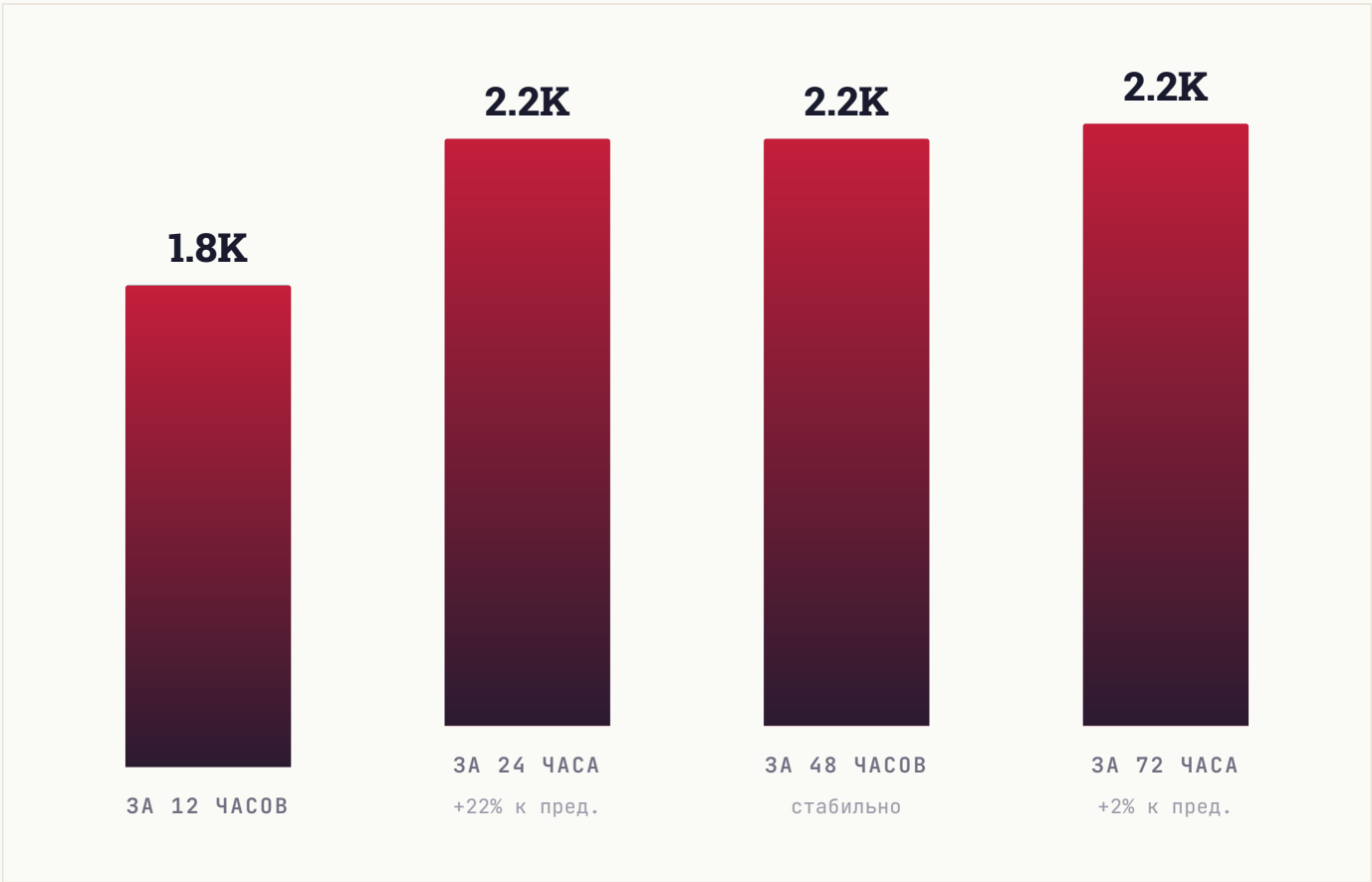
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 014 разных каналов.



— 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
SI SLS Качалка Железо	7.6K
CJ Calisthenica Workout House Тренировки Sport Калистеника	6.9K
Ф• ФИТНЕС • Бодибилдинг •	6.6K
WZ Workout Zona	5.3K
K Качалка Фитнес и бодибилдинг ВЫ	4.9K
FM Fitness Motivation (RU)	4.1K
БВ Будь в форме! 🦵 ЗОЖ ФИТНЕС РЕЦЕПТЫ ТРЕНИРОВКИ	2.3K
Ф Фитнес No limit	2.1K
ОА only aesthetic.	1.7K
ПР ПростоФитнес	1.4K
FG Fitness Gym	1.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — 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 **350**, а канал за это время прибавил **101** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	157	2	5
Февраль 2026	136	1	18
Январь 2026	54	2	23
Декабрь 2025	1	1	12
Ноябрь 2025	2	2	25
Октябрь 2025	0	0	18

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
350	6	101

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

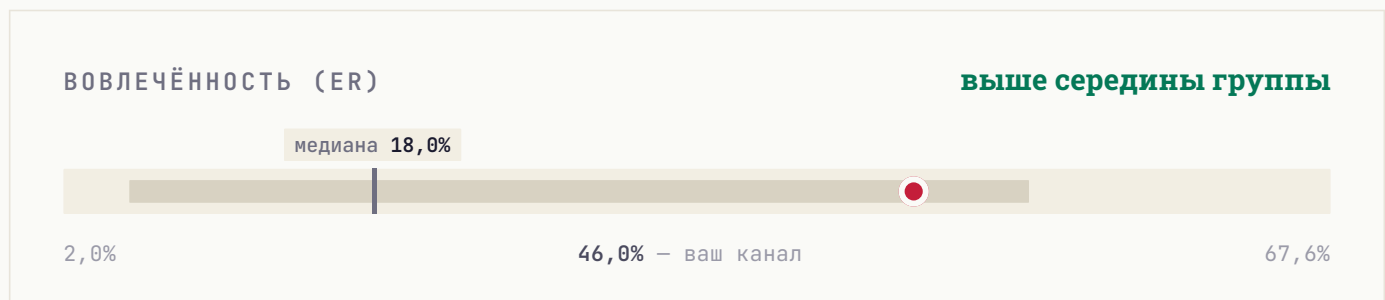
Сравниваем с каналами вашего размера: **35 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

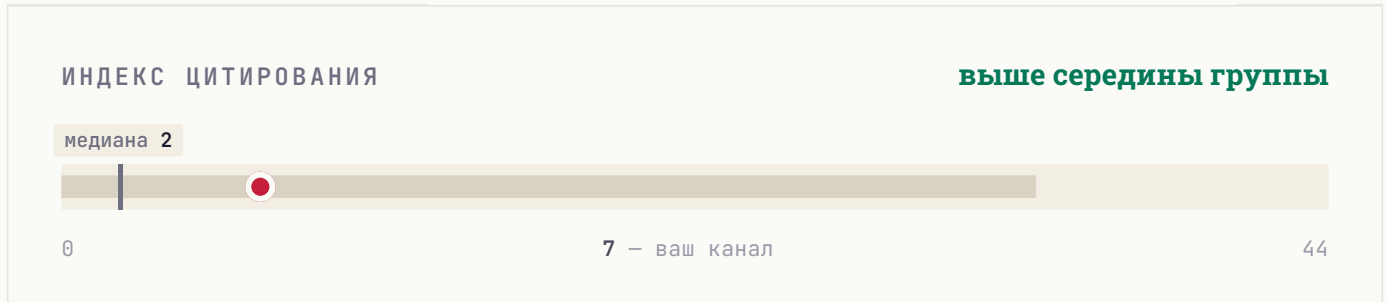
#27

/35

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 27 из 35 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 среда

В этот день и в 11:00 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
----	-------------------------------	---
