

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ЛиндоВерный



@lindover

Программы тренировок и рационы <https://power.lindover.ru/> По вопросам сотрудничества и рекламы @nikolaybautkin или +79267537701 Инстаграм <https://www.instagram.com/lindoverstas> Заявление о...

ПОДПИСЧИКИ

20 532

-141 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

30.0%

за сутки 9.0%

ОХВАТ/ПОСТ

5.5K

рекл. охват 1.9K/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 20 532 —	👁️ охват поста 26.81% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.5K медиана 5.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 2.0 за период
📈 тренд 7д -14.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 78.2 всего 626 реакц., 78 реп., 62 комм.	📄 длина поста 200 зн. медиана 88 · 28 дней	☆ постов в анализе 8 28 дней
📈 рекл. охват 1.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -141 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 88 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 11 месяцев создан 08.09.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЛиндоВерный» — 20 532 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.5K человек (27% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -14.6% к неделе 10–16 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 8 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 200 знаков (медиана 88).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.8K в среднем у топа vs 3.9K у худших) — среди 8 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.08 · 12:40 ВИДЕО МЫ НЕ ТУПЫЕ, ТУПЫЕ НЕ МЫ. Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 7 126 РЕП. 4	РЕАКЦ. 76 ER 34.7%
№2 10.08 · 12:53 ВИДЕО ДРУГ ЕСТ ВСЁ ПОДРЯД И НЕ НАБИРАЕТ. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15883556/ PMID: 15883556 «Сравнение прогностических уравнений для...	ПРОСМ. 7 041 РЕП. 18	РЕАКЦ. 67 ER 34.3%
№3 14.08 · 12:37 ВИДЕО СТОИЛО ОНО ТОГО? Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 6 360 РЕП. 7	РЕАКЦ. 107 ER 31.0%

№4 06.08 · 12:58 ВИДЕО ПЯТЬ СОВЕТОВ СЕБЕ. Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 5 856 РЕП. 15	РЕАКЦ. 69 ER 28.5%
--	--	--

№5 17.08 · 14:07 ВИДЕО ДЕМОНЫ В ТРЕНЖЁРНОМ ЗАЛЕ. ЧЕТВЁРТОЕ МЕСТО. Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 5 840 РЕП. 12	РЕАКЦ. 166 ER 28.4%
--	--	---

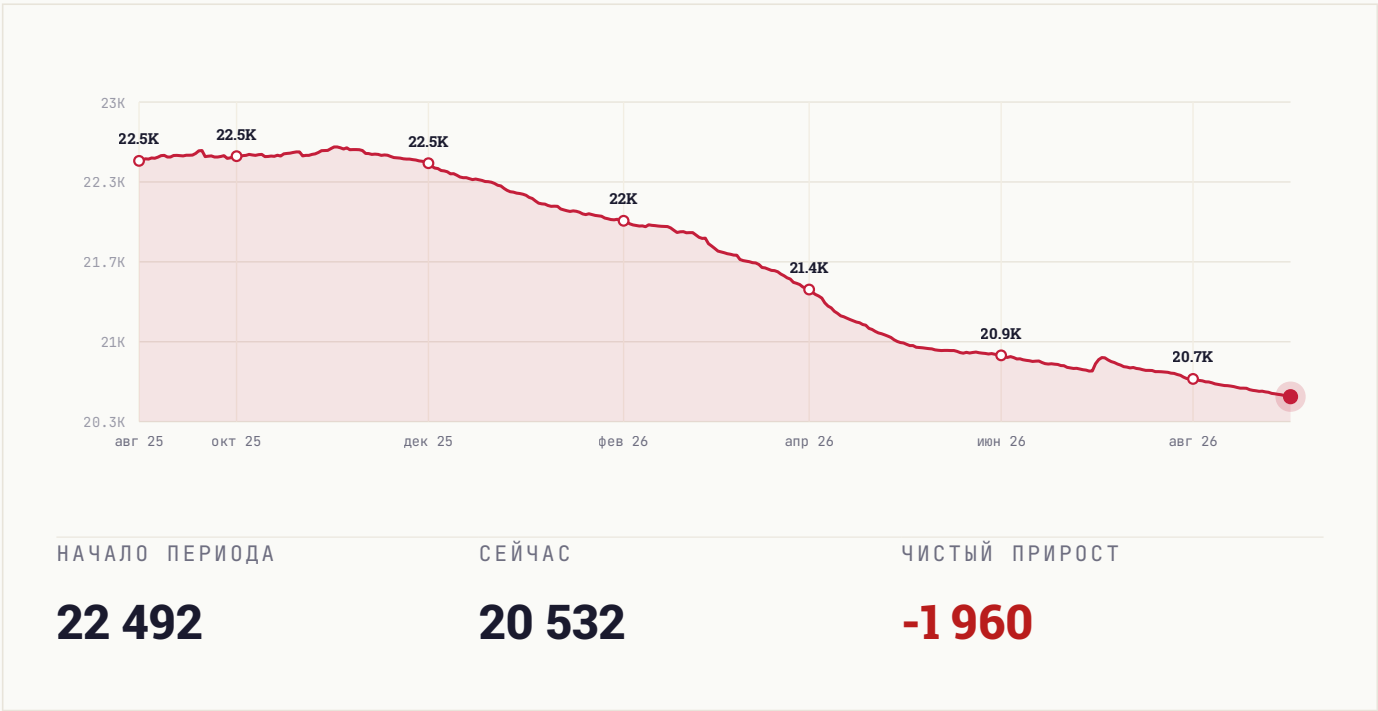
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.08 · 11:11 ТЕКСТ https://youtu.be/8g9X-C-gheQ?si=CgqNGLKhQrdYP60s	ПРОСМ. 5 607 РЕП. 14	РЕАКЦ. 18 ER 27.3%
↓ 26.08 · 13:25 ВИДЕО ДОЛЖЕН ЛИ ТРЕНЕР НОСИТЬ ГАНТЕЛИ. Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 4 323 РЕП. 3	РЕАКЦ. 60 ER 21.1%
↓ 31.08 · 13:21 ВИДЕО НУЖНА ЛИ ИЗОЛЯЦИЯ. Программы тренировок и питания для Вас https://power.lindover.ru.	ПРОСМ. 1 880 РЕП. 5	РЕАКЦ. 63 ER 9.2%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

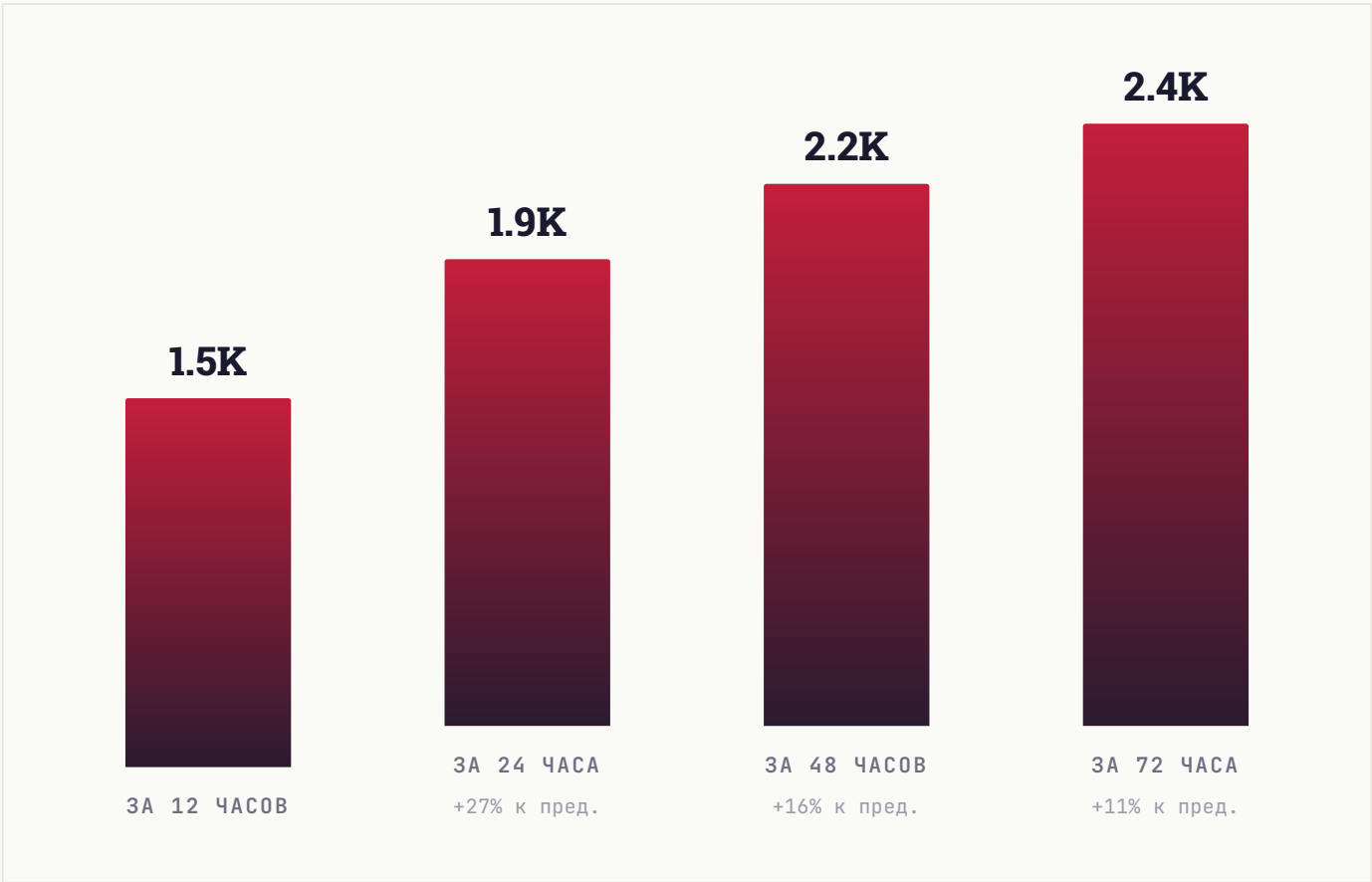
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **88** разных каналов.



— 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
DZ Dzari	268.9K
Ф Физикл Олег Зингилевский	149.5K
ПБ Павел Баранов. Эндокринология/диетология.	31.2K
СК Скоромный	22.3K
ЛИ ЛиндоВерный ВЫ	20.5K
ММ MASS MEDIA бодибилдинг фитнес	9K
К Качалка Фитнес и бодибилдинг	4.9K
АФ Alexandr Fedorov	4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: Dzari, 268.9K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **10**, а канал за это время прибавил **220** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	3	3	27
Январь 2026	3	3	17
Декабрь 2025	2	2	6
Ноябрь 2025	1	1	31
Октябрь 2025	1	1	139

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	220

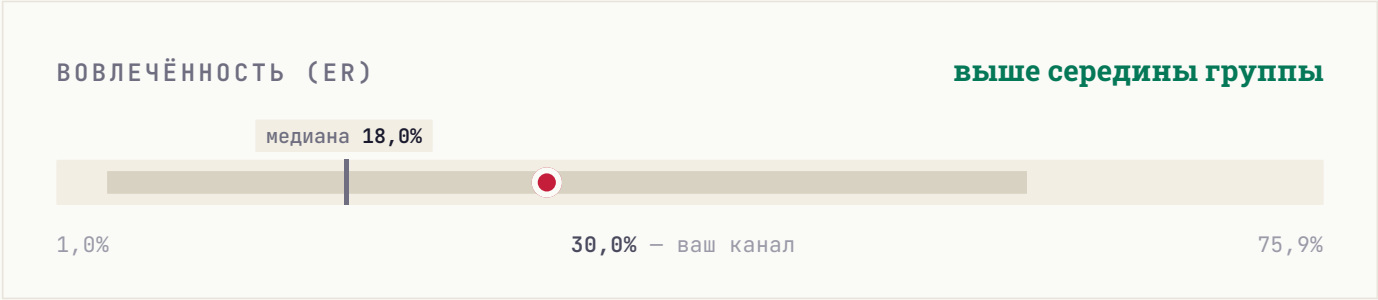
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 62 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#44 / 65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 44 из 65 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 15:00 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

**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 — 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
----	-------------------------------	---
