ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала УМНЫЙ ФИТНЕС | MANI beauty



@manibeauty1

Канал зарегистрирован в РКН: 5850223880. Канал о здоровом и стройном теле: комплексы упражнений, детокс рецепты, фитнес меню, советы нутрицолога. Уберешь торчащий живот, отеки, сутулость,...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
73 969	3.0%	1.6K
14.10.2026	за сутки 1.3%	рекл. охват 954/24ч
-946 за месяц		

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 **73 969** —	ОХВАТ ПОСТА **2.21%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **1.6K** медиана 1.6K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **11.3** за период
ТРЕНД 7Д **-9.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **16.5** всего 774 реакц., 494 реп., 28 комм.	ДЛИНА ПОСТА **507 зн.** медиана 488 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **47** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **954** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-946** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **1** индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **3 года 7 месяцев** создан 07.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «УМНЫЙ ФИТНЕС | MANI beauty» — 73 969 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты просели на -9.1% к неделе 21–27 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 **47** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (30/47 постов).

03 Средняя длина поста — **507** знаков (медиана 488).

04 Пик активности аудитории — **четверг**, 07:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 47 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 04:32 ВИДЕО

Девочки, утром, сразу как проснулись, перед утренней чашкой кофе сделайте это упражнение 1️⃣5️⃣ раз 4️⃣ подхода, на выдох поднимаем…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 058	40	26	2.8%

№2 28.09 · 05:58 ВИДЕО

💜 Сделайте сегодня эти приятные упражнения, можно сидя на работе, раскрывая грудной отдел, работая со спиной, мы запускаем лимфодренажный…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 001	38	26	2.7%

№3 22.09 · 06:32 ВИДЕО

💜 Брускетта с песто и моцареллой — быстрый и очень вкусный перекус! Ингредиенты: • хлеб • соус песто • помидоры • моцарелла •…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 979	16	15	2.7%

№4 16.09 · 05:08 ВИДЕО

80% НЕ МОГУТ ПОХУДЕТЬ ИЗ-ЗА ПЕРЕИЗБЫТКА ЖИРОВ И самое интересное — чаще всего мы даже не замечаем, где именно их перебираем. Кажется: «Я...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 967	15
РЕП.	**ER**
4	2.7%

№5 21.09 · 07:57 ВИДЕО

💜Сделайте сегодня этот приятный комплекс от отеков Красивое, подтянутое тело — это не одно упражнение на пресс или ягодицы. ➡️Результат...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 948	15
РЕП.	**ER**
14	2.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.10 · 14:36 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 322	9
РЕП.	**ER**
1	1.8%

↓ 09.10 · 14:35 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 297	11
РЕП.	**ER**
1	1.8%

↓ 28.09 · 05:51 ОПРОС

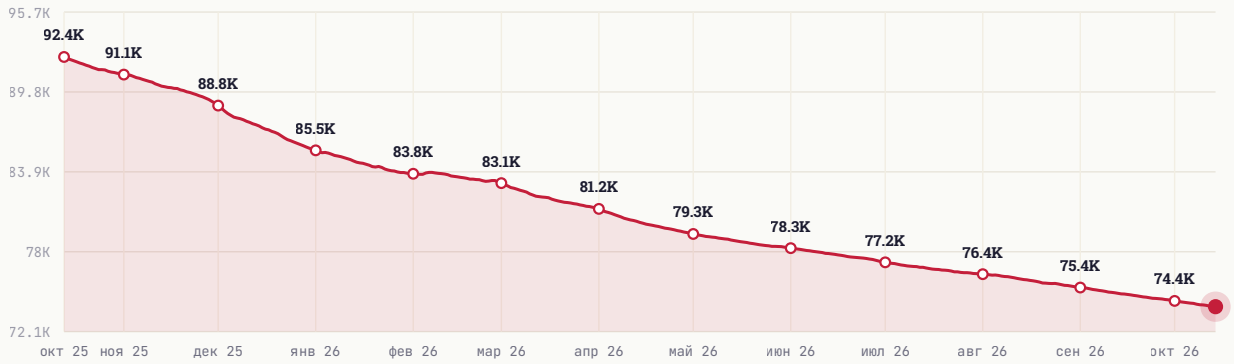
(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 155	4
РЕП.	**ER**
—	1.6%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
92 380	73 971	-18 409

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **1** — 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 **9** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



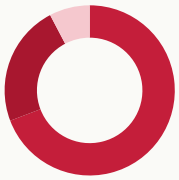
Россия	84.6%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	100.0%
В подборке с 2-5 каналами	0.0%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	0.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	69.2%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	23.1%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	0.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	7.7%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

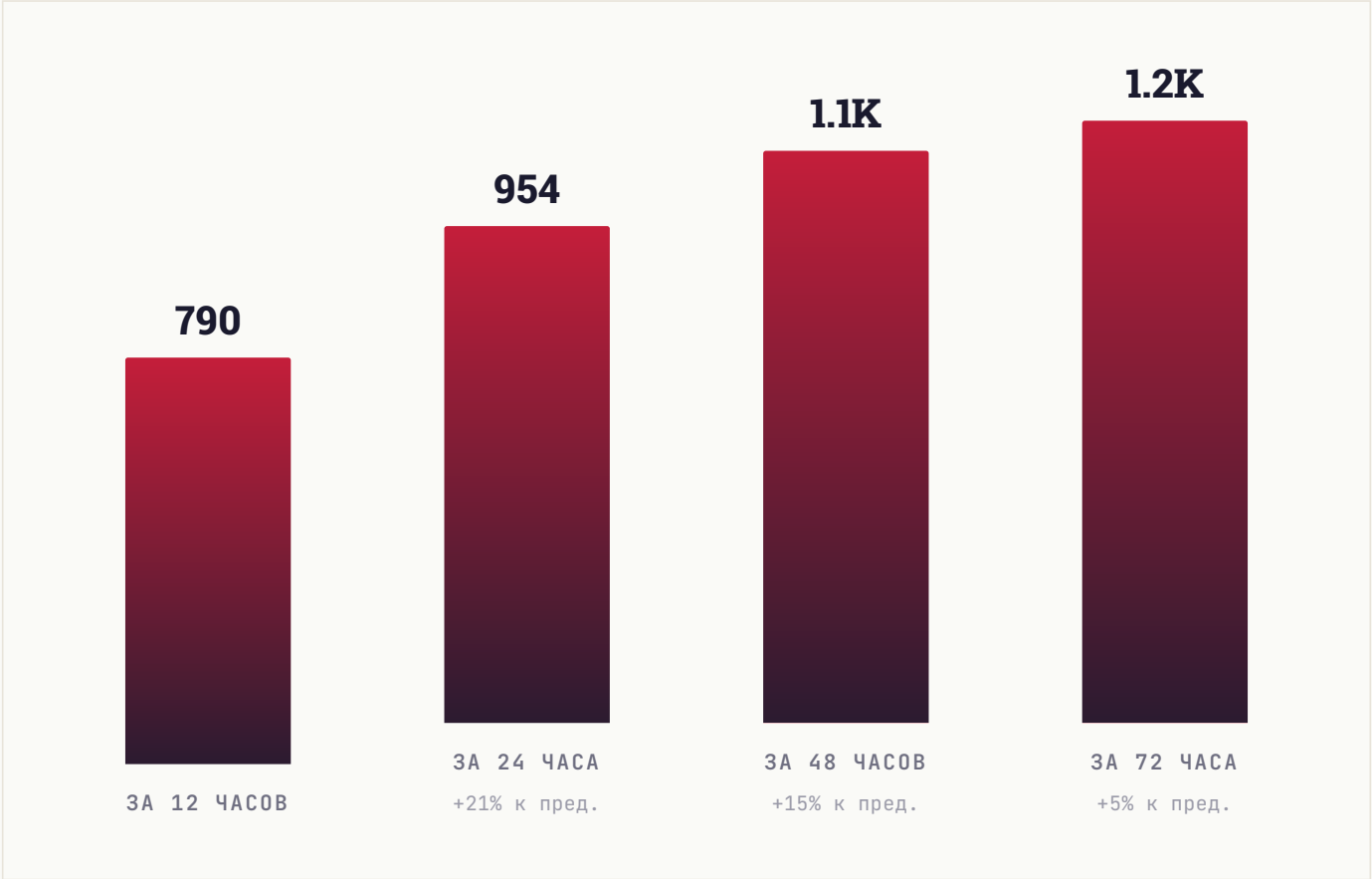


Еда и кулинария	15.4%
Telegram	15.4%
Мода и красота	7.7%
Блоги	7.7%
Новости и СМИ	0.0%

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
ЛТ **Личный тренер в вашем телефоне**	112.4K
НН **Наталья Наконечная | Молодость лица и тела**	91.2K
УФ **УМНЫЙ ФИТНЕС | MANI beauty** ВЫ	74K
РС **Растяжка с Мари**	63.8K
SO **Sonya.stretch**	30.4K
VЗ **VumLife Здоровье женщины и интимная гимнастика**	20.7K
ТС **ТЕЛО с Ди**	18.6K
🥇Т **🥇Коррекция тела и фитнес дома с Татьяной Холиной**	9.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — 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 **1**, а канал за это время прибавил **316** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**0**
Март 2026	0	0	**0**
Февраль 2026	0	0	**206**
Январь 2026	0	0	**62**
Декабрь 2025	1	1	**0**
Ноябрь 2025	0	0	**48**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	**6**	**316**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **130 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 24 тыс. до 222 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#61 /130

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 61 из 130 каналов сопоставимого размера

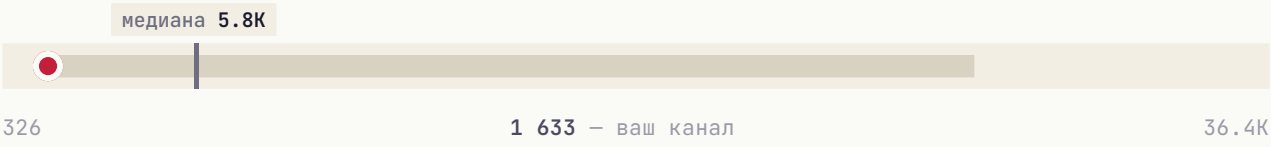
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



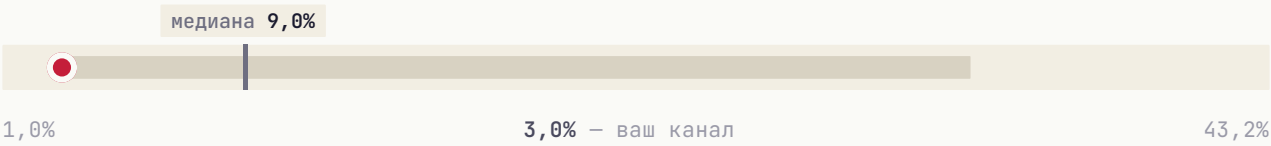
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

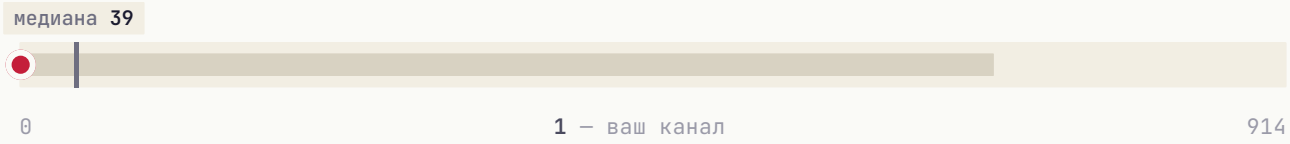


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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 четверг

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.21% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.8пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM