

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес



@mashablinovafit

Здоровый фитнес. Тренировки с любовью к телу. Экологичные отношения с телом. Присоединиться к тренировкам по Абонементу можно по ссылке https://masha.fit/?utm_source=lg № 5329554950

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
279 427 26.06.2026 +822 за месяц	11.0% за сутки 4.1%	28.3K рекл. охват 11.6K/24ч

Ссылка: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/MASHABLINOVAFIT

— 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 279 427 —	👁️ охват подписчиков 10.12% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 28.3К медиана 30.1К · 28 дней	📅 постов/нед. 7.0 за период
📈 тренд 7д -21.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 641.6 всего 18 605 реакц., 0 реп., 670 комм.	📄 длина поста 934 зн. медиана 1000 · 28 дней	★ постов в анализе 29 28 дней
📈 рекл. охват 11.6К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +822 за последний месяц	📄 цитируемость 37 индекс цитирования · 190 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес» — 279 427 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 28.3К человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -21.7% к неделе 8–14 июня — 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 29 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 934 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (37К в среднем у топа vs 21.1К у худших) — среди 29 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 05:03 ВИДЕО Не сводите работу над телом к одной проблемной зоне. Допустим, вас беспокоит живот. Но его внешний вид зависит далеко не только от мышц...	ПРОСМ. 37 370 РЕП. —	РЕАКЦ. 795 ER 13.4%
№2 28.05 · 05:04 ВИДЕО Валики над коленями многие считают жиром и потому боятся лишний раз нагружать ноги. Но проблема в другом. Зона над коленом во многом...	ПРОСМ. 37 249 РЕП. —	РЕАКЦ. 721 ER 13.3%
№3 07.06 · 05:01 ВИДЕО Спина без зажимов и боли начинается с хорошей подвижности грудного отдела. Когда грудная клетка двигается свободно, нагрузка равномерно...	ПРОСМ. 36 424 РЕП. —	РЕАКЦ. 729 ER 13.0%

№4

09.06 · 05:23

ВИДЕО

☒ Время переобуться! В мае этого года недалеко от Чикаго прошла Barefoot Shoe Expo — крупнейшая выставка босиком и минималистичной...

ПРОСМ.

35 447

РЕАКЦ.

750

РЕП.

—

ЕР

12.7%

№5

27.05 · 05:01

ВИДЕО

С 3 до 7 лет для ребёнка нет ничего важнее движения. В это время активно развиваются нервная система, координация, чувство баланса...

ПРОСМ.

34 983

РЕАКЦ.

563

РЕП.

—

ЕР

12.5%

ХУДШИЕ 3



20.06 · 04:59

ФОТО

☒☒♀ Зал или функциональные тренировки дома? Существует стойкий миф, что серьёзных результатов можно добиться только в тренажёрном зале...

ПРОСМ.

22 376

РЕАКЦ.

611

РЕП.

—

ЕР

8.0%



21.06 · 05:05

ВИДЕО

Что за зверь такой — кроссовер? Если в тренажёрном зале отеля вам попадётся такой агрегат, не проходите мимо! Кроссовер позволяет...

ПРОСМ.

21 708

РЕАКЦ.

413

РЕП.

—

ЕР

7.8%



22.06 · 05:03

ФОТО

Присоединяйтесь к тренировкам по абонементу → https://masha.fit/?utm_source=tg Тренировки по абонементу — это регулярные занятия с...

ПРОСМ.

19 237

РЕАКЦ.

404

РЕП.

—

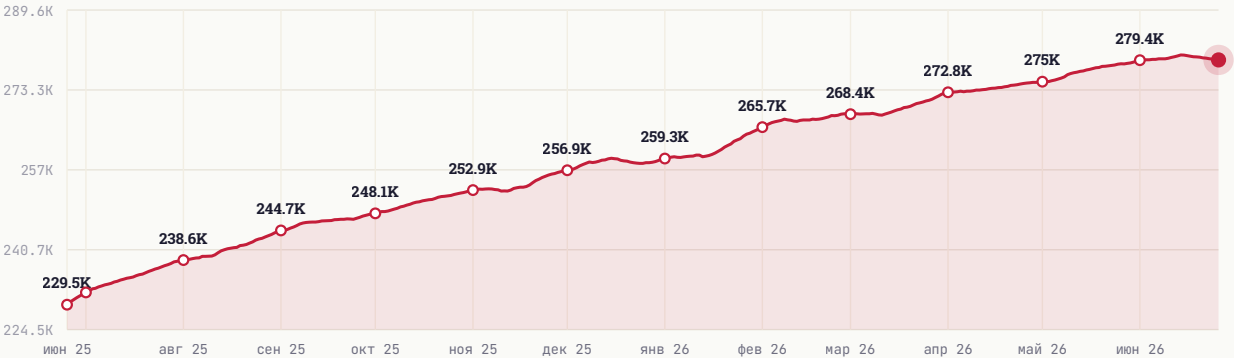
ЕР

6.9%

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

229 543

СЕЙЧАС

279 427

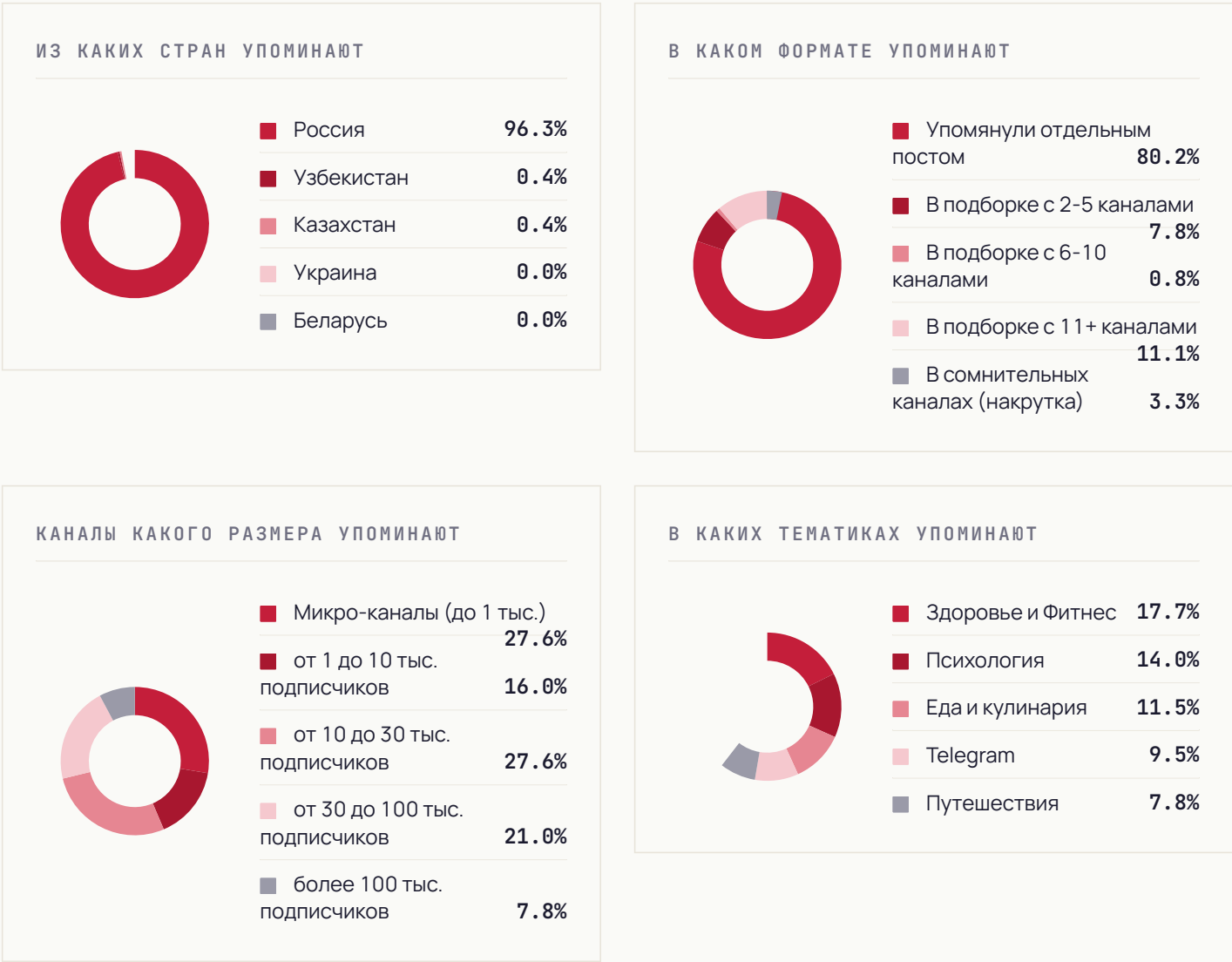
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+49 884

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

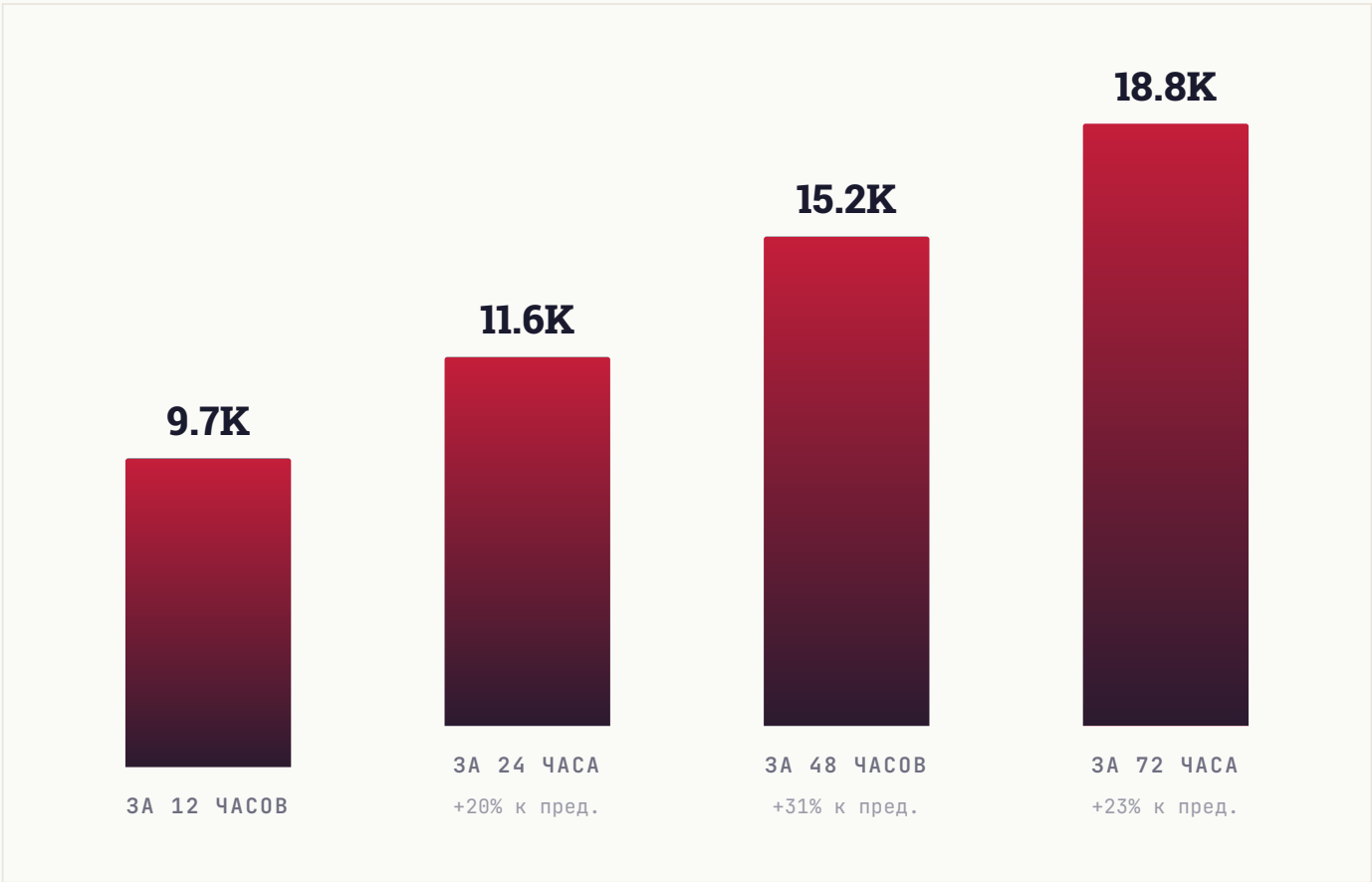
Индекс цитирования **37** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **190** разных каналов.



— 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
мв Masha Blinova. Маша Блинова. Фитнес вы	279.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#20 из 96). Лидер — Контрольная закупка (772.4K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **21**, они привели **29 365** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	3 561
Ноябрь 2025	19	18	4 608
Октябрь 2025	0	0	4 752
Сентябрь 2025	1	1	3 659
Август 2025	0	0	5 906
Июль 2025	1	1	6 879

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
21	6	29 365

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

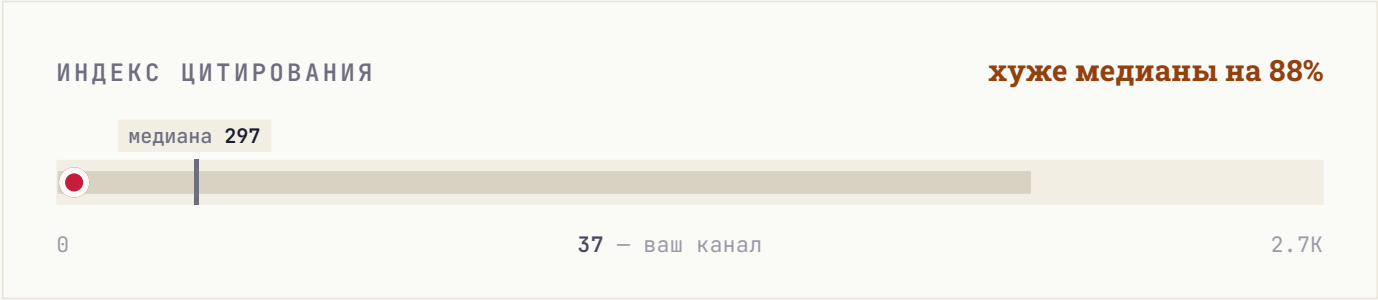
Где канал в своей лиге

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.

#20/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-20% — сильное положение



— 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 08:00 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

**+1000-3000
подп.**

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