

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПРО СИЛУ В НАТУРАХУ



@max_k0rzhos

🏆 Макс Коржос - жму 200 при весе 80 🚀💪 Программы:
maxkorzhos.ru 💰 Сотрудничество/реклама: @ilyha_sw ПРО СИЛУ
В НАТУРАХУ Номер заявления № 6895995216

ПОДПИСЧИКИ

10 434

+18 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

17.0%

за сутки 7.9%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 820/24ч

— 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 «Спорт»
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 10 434 —	👁️ охват поста 17.86% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 2K · 28 дней	📅 постов/нед. 10.8 за период
📈 тренд 7д -12.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 33.1 всего 1 456 реакц., 175 реп., 444 комм.	🗨️ длина поста 629 зн. медиана 716 · 28 дней	★ постов в анализе 44 28 дней
📈 рекл. охват 820 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +18 за последний месяц	🗨️ цитируемость 2 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПРО СИЛУ В НАТУРАХУ» — 10 434 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -12.2% к неделе 3–9 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 44 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (23/44 постов).
- 03 Средняя длина поста — 629 знаков (медиана 716).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 44 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.07 · 06:04 ФОТО ЖИМ! и немножко бицепса💪💬 Вчера провел первую тренировку после отпуска. Войти в режим даже мне не так просто, как кажется. Банально...	ПРОСМ. 2 448 РЕП. 3	РЕАКЦ. 31 ER 23.5%
№2 31.07 · 16:07 ТЕКСТ 🎁РАЗЫГРЫВАЕМ 3 ПАРЫ РУКОЯТОК ДЛЯ ТУРНИКА и ШТАНГИ! 🕒 Вы помните, обзор на них я уже делал💪 Многофункциональные рукоятки IronWall PRO —...	ПРОСМ. 2 444 РЕП. 6	РЕАКЦ. 24 ER 23.4%
№3 28.07 · 15:42 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 2 436 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 23.3%

№4 03.08 · 05:24 ФОТО ЖИМ + НОГИ 🧑 Да, странное сочетание для меня, хотя и такое бывало раньше, но нет. Это два разных тренировочных дня, которые я должен...	ПРОСМ. 2 372 РЕП. 4 РЕАКЦ. 34 ER 22.7%
№5 08.08 · 07:56 ФОТО С Днём Физкультурника, друзья-спортсмены! 💪 🏆 Этот день — праздник для всех, кто выбирает движение, дисциплину и работу над собой...	ПРОСМ. 2 360 РЕП. 10 РЕАКЦ. 68 ER 22.6%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.08 · 12:32 ВИДЕО 30 секунд моей прогулки для подписчиков ТГ 🦶 Вроде еще в кондициях 😊	ПРОСМ. 1 212 РЕП. 4 РЕАКЦ. 35 ER 11.6%
↓ 22.08 · 13:14 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 207 РЕП. 2 РЕАКЦ. 44 ER 11.6%
↓ 22.08 · 13:10 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 183 РЕП. 2 РЕАКЦ. 26 ER 11.3%

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
9 883	10 435	+552

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

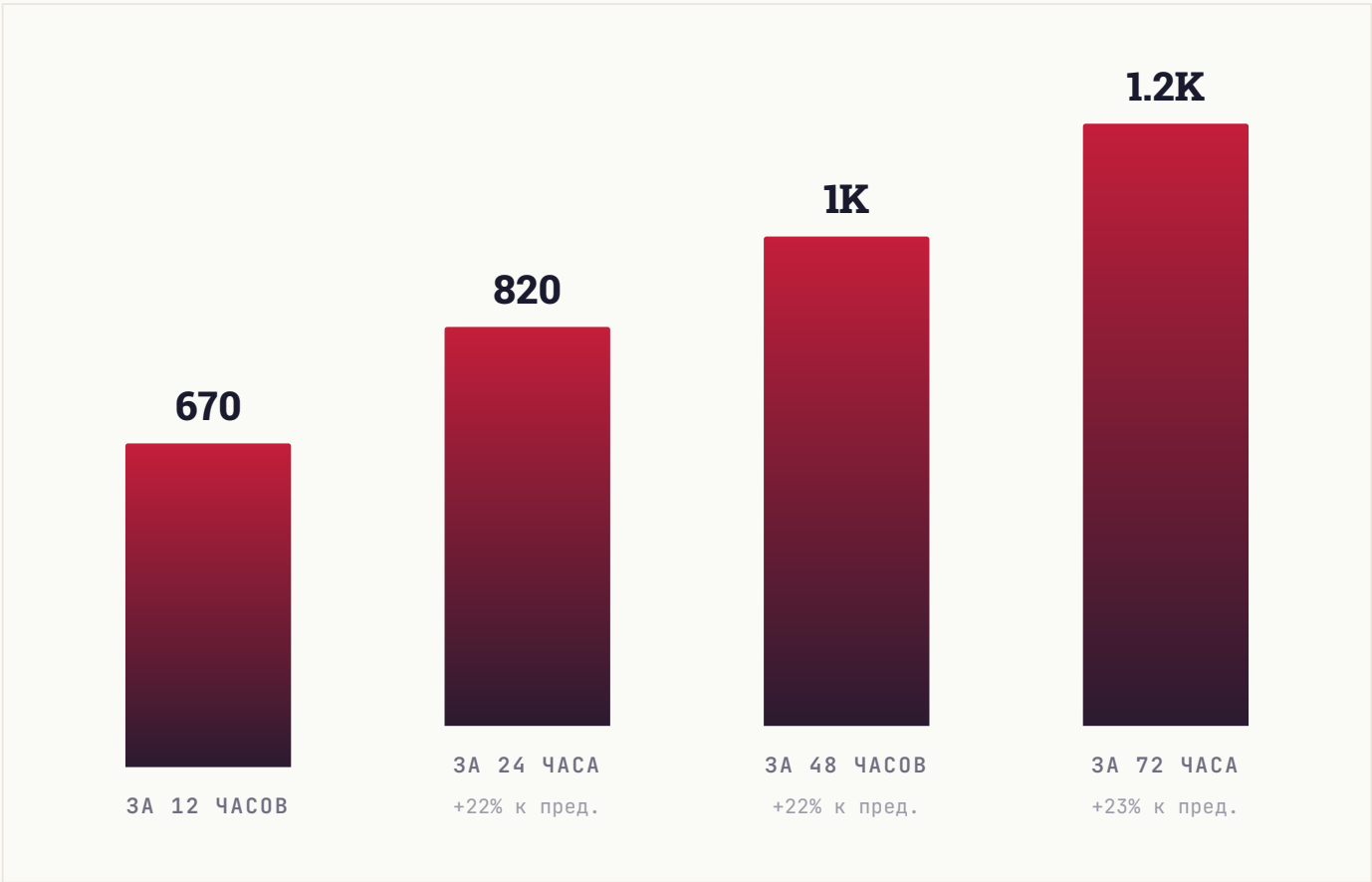
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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

6 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
сп Святилище Пастора	46.7K
пс ПРО СИЛУ В НАТУРАХУ вы	10.4K
ко Коротко о стероидах.	6.5K
да Доставка авто из Японии и Кореи в Краснодар и Новороссийск - заказ с аукционов	6.2K
ям Ядринский муниципальный округ Чувашской Республики	2.4K
б- Бигильдин - Путь развития	1.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Святилище Пастора, 46.7K), мельче — 4 канала. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **4**, а канал за это время прибавил **1 307** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	89
Январь 2026	0	0	292
Декабрь 2025	0	0	280
Ноябрь 2025	3	1	325
Октябрь 2025	1	1	84
Сентябрь 2025	0	0	237

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	1 307

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Спорт» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 понедельник

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

**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
----	-------------------------------	---
