

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ольга Мелякова / Умный фитнес и омоложение



@moveme1

Ольга Мелякова - международный эксперт по движению -
Осознанное движение и умный фитнес - Красота и молодость
через здоровье. - Реклама на канале не размещается

ПОДПИСЧИКИ

20 649

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

ОХВАТ/ПОСТ

2.1K

-83 за месяц

за сутки 4.0%

рекл. охват 822/24ч

— 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 20 649 —	👁️ охват поста 10.39% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.1K медиана 2.2K · 29 дней	📅 постов/нед. 15.4 за период
📈 тренд 7д -4.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 23.9 всего 1 527 реакц., 439 реп., 123 комм.	📄 длина поста 618 зн. медиана 720 · 29 дней	★ постов в анализе 64 29 дней
📈 рекл. охват 822 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -83 за последний месяц	📄 цитируемость 35 индекс цитирования · 72 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 27.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ольга Мелякова / Умный фитнес и омоложение» — 20 649 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 15 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-4.8% к неделе 31 августа – 6 сентября).

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 64 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (29/64 постов).
- 03 Средняя длина поста — 618 знаков (медиана 720).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 64 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 08:32 ВИДЕО Но позвоночник - не хрустальная ваза. Он создан для движения и нагрузки 🙌. И на сегодняшний день нет убедительных доказательств того, что...	ПРОСМ. 3 099 РЕП. 3	РЕАКЦ. 36 ER 15.0%
№2 28.08 · 09:15 ФОТО И ждать пришлось ещё несколько месяцев. Это вообще отдельный вид пытки 😊 Ты уже сделал всё, что мог. Документы отправлены. Интервью...	ПРОСМ. 3 045 РЕП. 1	РЕАКЦ. 64 ER 14.7%
№3 29.08 · 07:42 ФОТО Ваша спина давно просит SOS? Девочки, все чаще и чаще вы пишете мне, что устали от болей в спине, хотите простые упражнения и задает...	ПРОСМ. 3 013 РЕП. 5	РЕАКЦ. 82 ER 14.6%

№4 25.08 · 10:22 ТЕКСТ Здравствуйте. 2 года назад был страх движения, страх прыгать, кататься на лыжах, любых активностей. Простреливающая боль в спине могла...	ПРОСМ. 2 948 РЕП. 2 РЕАКЦ. — ER 14.3%
№5 25.08 · 10:22 ТЕКСТ Спасибо, что делитесь своими историями!👉❤️	ПРОСМ. 2 829 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 13.7%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 09:25 ВИДЕО Расскажу вам про наш американский дом, который мы арендовали здесь всего на месяц. И он мне так нравится, что я уже жалею, что мы не сняли...	ПРОСМ. 1 525 РЕП. 3 РЕАКЦ. 31 ER 7.4%
↓ 20.09 · 12:36 ТЕКСТ Дорогие мои ❤️ Мне приходит много сообщений от тех, кто по разным объективным причинам не успел зарегистрироваться на интенсив. Поэтому...	ПРОСМ. 1 399 РЕП. 1 РЕАКЦ. 7 ER 6.8%
↓ 20.09 · 12:35 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 228 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 5.9%

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

20 685

СЕЙЧАС

20 649

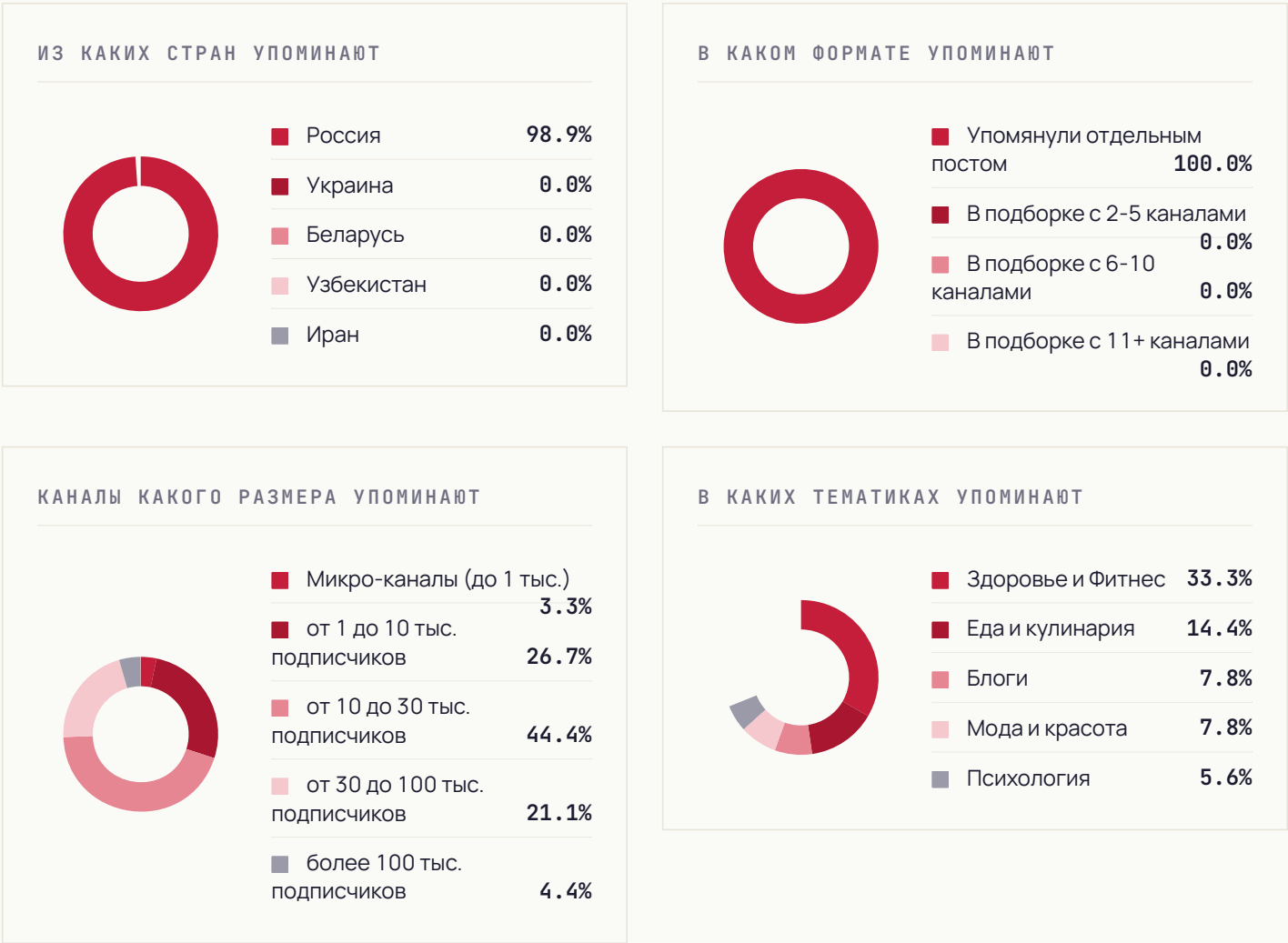
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-36

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

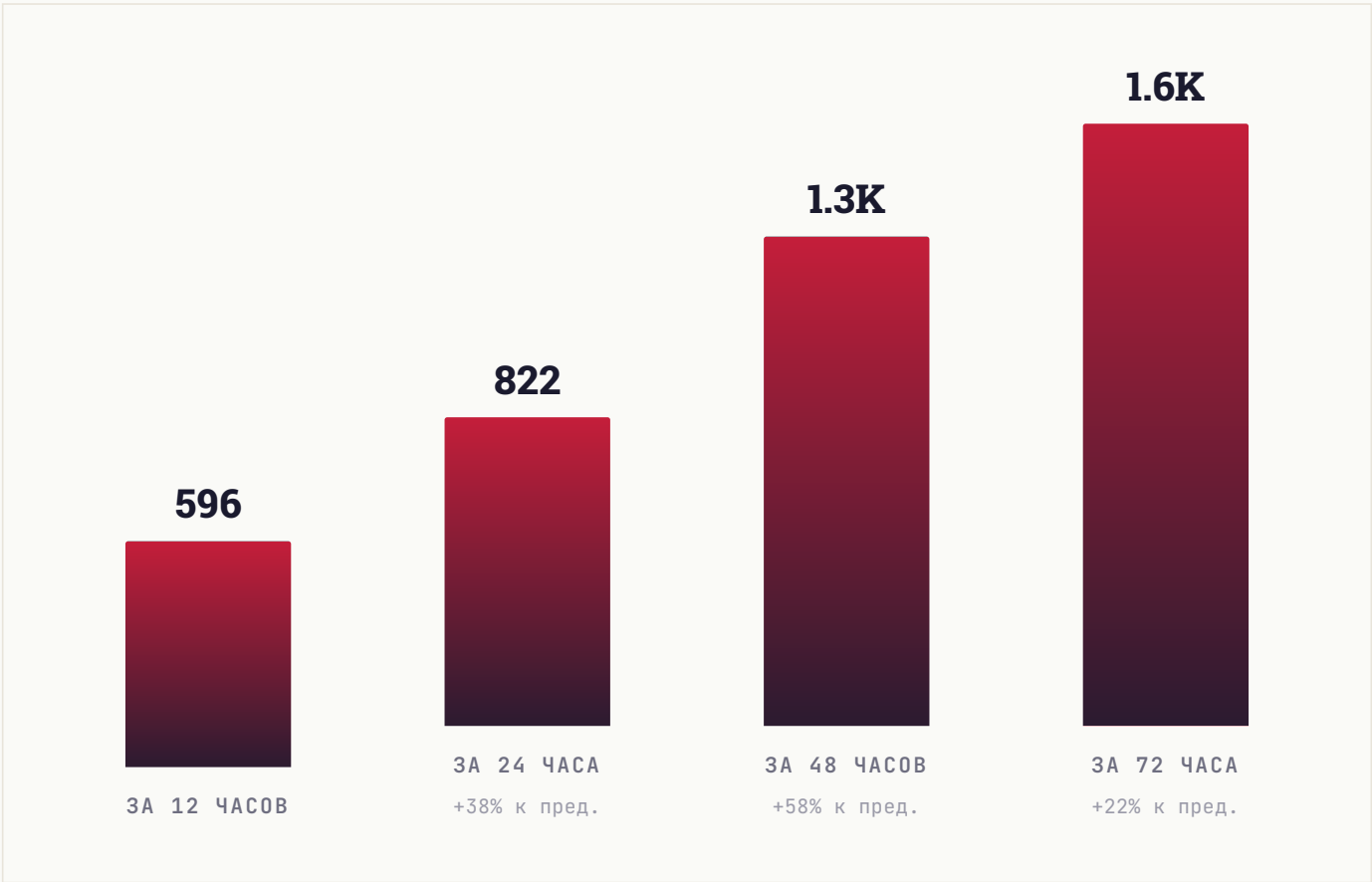
Индекс цитирования **35** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **72** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ал Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.	74.4K
ом Ольга Мелякова / Умный фитнес и омоложение вы	20.6K
ак Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
ак Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
ма Мама Анатомии	8.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (2-е место из 5). 1 канал крупнее, 3 — 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 **50**, а канал за это время прибавил **2 122** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	64
Февраль 2026	20	19	692
Январь 2026	18	18	707
Декабрь 2025	0	0	275
Ноябрь 2025	0	0	151
Октябрь 2025	12	12	233

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
50	6	2 122

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **122 канала** 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.

#64 /122

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 64 из 122 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 пятницу

В этот день и в 12:00 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 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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
