

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Newyorkfitspo | Школа здорового фитнеса



@newyorkfitspo

Официальный телеграм-канал Школы Здорового Фитнеса FitSpO
– с нами тренируется более 100 000 человек, присоединяйся!
Регистрация №4876726383 ■ Программы → <https://newyorkfitspo.ru/> 📄 Админ → ...

ПОДПИСЧИКИ

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

112 348

-1398 за місяць

6.0%

за сутки 1.9%

5.8K

рекл. охоп 2.1K/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 112 348 —	👁 охват подписчиков 5.16% ср. % подписчиков видят пост	👁 просмотры/пост 5.8K медиана 6.2K · 27 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
📈 тренд 7д -26.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 64.1 всего 769 реакц., 414 реп., 18 комм.	📄 длина поста 980 зн. медиана 1000 · 27 дней	☆ постов в анализе 12 27 дней
📈 рекл. охват 2.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1398 за последний месяц	📄 цитируемость 39 индекс цитирования · 125 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 8 дней создан 20.06.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Newyorkfitspo | Школа здорового фитнеса» — 112 348 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.8K человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 15–21 июня охваты просели на -26.2% 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 12 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (5/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 980 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8K в среднем у топа vs 4.7K у худших) — среди 12 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.06 · 11:36 ВИДЕО Самый каверзный вопрос лета: что делать с детьми, которые вышли на долгожданные каникулы... и стали «залипать» в гаджеты? Запреты работают...	ПРОСМ. 8 507 РЕП. 9	РЕАКЦ. 51 ER 7.6%
№2 05.06 · 11:32 ТЕКСТ ☒ Топ-3 причин не носить шлёпки Шлёпки, сланцы, вьетнамки хороши для пляжного отдыха, но совершенно не годятся для города. ♥ Вред для...	ПРОСМ. 8 134 РЕП. 40	РЕАКЦ. 72 ER 7.2%
№3 31.05 · 10:01 ФОТО ☒ Дайджест месяца Все посты канала @newyorkfitspo за май Подкасты ♥ Стопы против тревоги: как состояние стоп связано с нервной...	ПРОСМ. 7 318 РЕП. 17	РЕАКЦ. 39 ER 6.5%

№4 29.05 · 14:18 ФОТО	ПРОСМ. 7 021	РЕАКЦ. 49
♥ День как будто намекает: самое время прислушаться к себе Вы знаете, что 28 мая Международный день женского здоровья? Как вы себя...	РЕП. 3	ER 6.2%

№5 08.06 · 10:59 ВИДЕО	ПРОСМ. 6 856	РЕАКЦ. 93
Неврологический «привет» Упражнение для пробуждения мышц тазового дна «Тренируйте мышцы тазового дна!» — легко сказать, правда? А если...	РЕП. 93	ER 6.1%

|

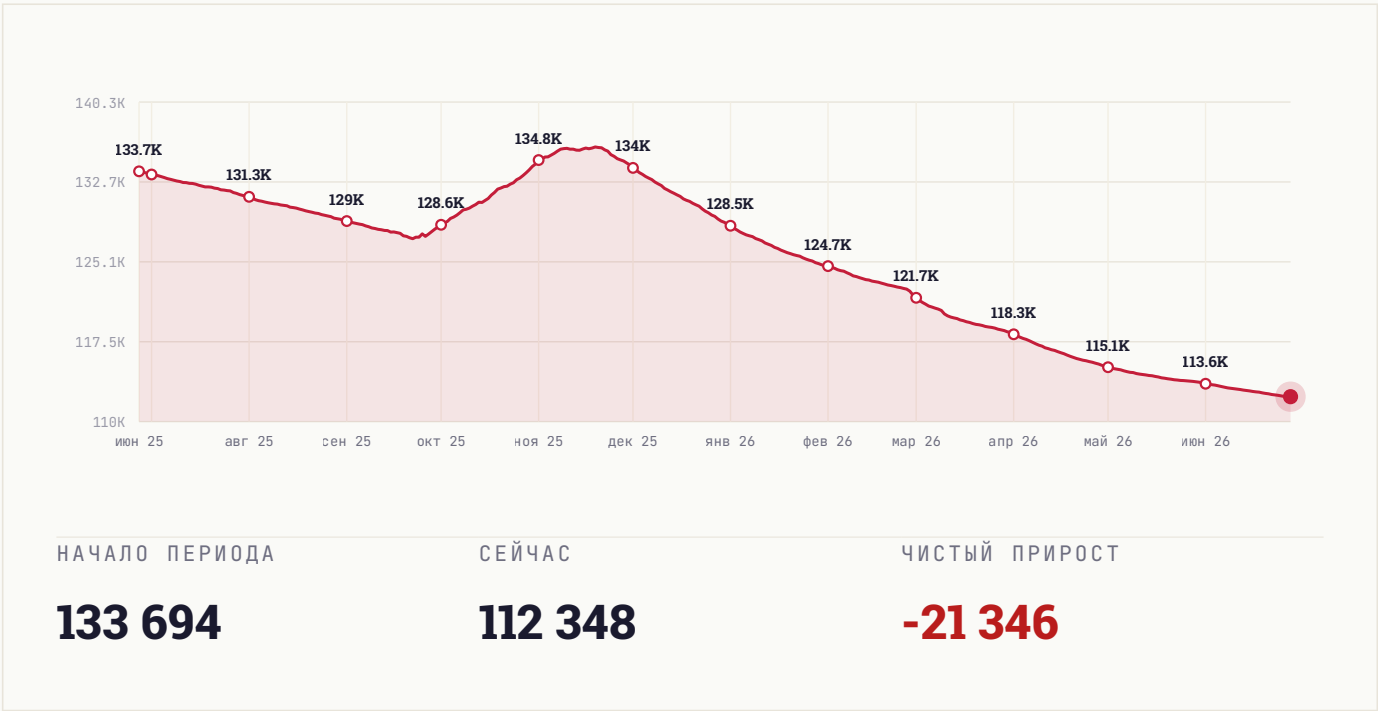
ХУДШИЕ 3

↓ 20.06 · 10:00 ВИДЕО	ПРОСМ. 4 922	РЕАКЦ. 97
Какие упражнения могут ухудшать состояние тазового дна? «Хотели как лучше — получилось как всегда» — довольно частая история, когда речь...	РЕП. 49	ER 4.4%
↓ 19.06 · 07:20 ТЕКСТ	ПРОСМ. 4 752	РЕАКЦ. 44
☒ 3 проблемы, о которых важно знать Подкаст Пока многие ищут ответы у дорогих специалистов, наши подписчики получают полезные...	РЕП. 18	ER 4.2%
↓ 22.06 · 15:23 ВИДЕО	ПРОСМ. 4 509	РЕАКЦ. 48
☒ Как определить «домик» на животе Тесты тела Вы можете заметить «домик», когда качаете пресс. Это показатель, что отдуваются за всех...	РЕП. 30	ER 4.0%

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

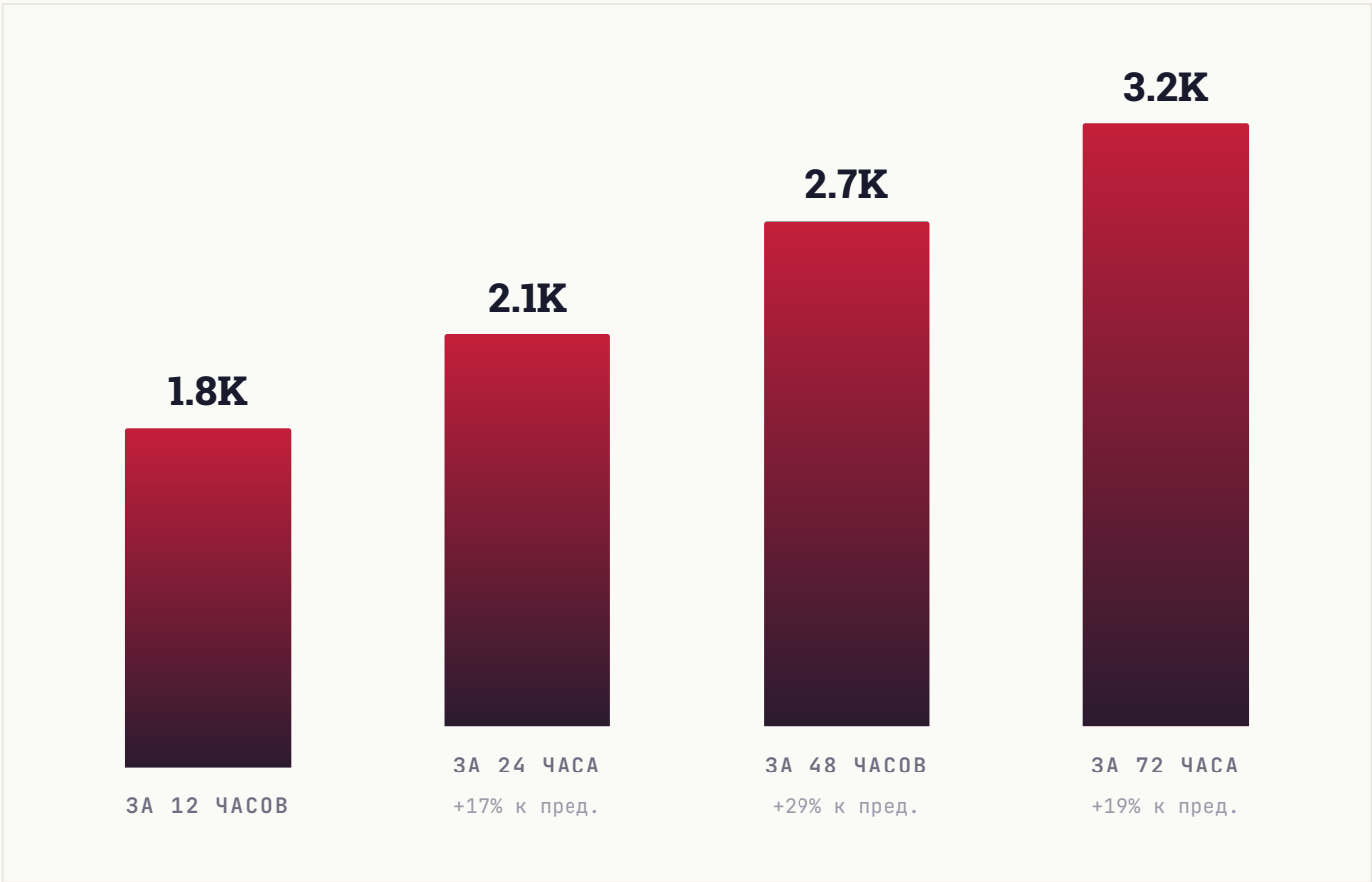
Индекс цитирования **39** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **125** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
NJ Newyorkfitspo Школа здорового фитнеса ВЫ	112.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#83 из 96). Медиана ниши — 163.3K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M).

— 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**, они привели **9 191** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	1 858
Октябрь 2025	0	0	5 988
Сентябрь 2025	0	0	1 345
Август 2025	0	0	0
Июль 2025	1	1	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	6	9 191

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.

#83/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 3.0 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 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.16% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.8пп ER

04

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.**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
