

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Живая Сталь. PHL news



@pharmacomlabsnews

[Почувствуй Живую Сталь!](https://t.me/+JY8kBkNY1W00ZTkY) [Апельсиновый сок](https://t.me/+JY8kBkNY1W00ZTkY) > <https://t.me/+JY8kBkNY1W00ZTkY>

ПОДПИСЧИКИ

6 499

-14 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **3.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

453

рекл. охват **230/24ч**

— 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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 6 499 —	👁️ охват поста 6.97% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 453 медиана 469 · 29 дней	📅 постов/нед. 7.0 за период
📈 тренд 7д -21.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.7 всего 19 реакц., 25 реп., 10 комм.	📄 длина поста 325 зн. медиана 338 · 29 дней	★ постов в анализе 29 29 дней
📈 рекл. охват 230 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -14 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 10 месяцев создан 10.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Живая Сталь. PHL news» — 6 499 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 453 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -21.2% к неделе 31 августа – 6 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 29 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (15/29 постов).
- 03 Средняя длина поста — 325 знаков (медиана 338).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (648 в среднем у топа vs 314 у худших) — среди 29 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

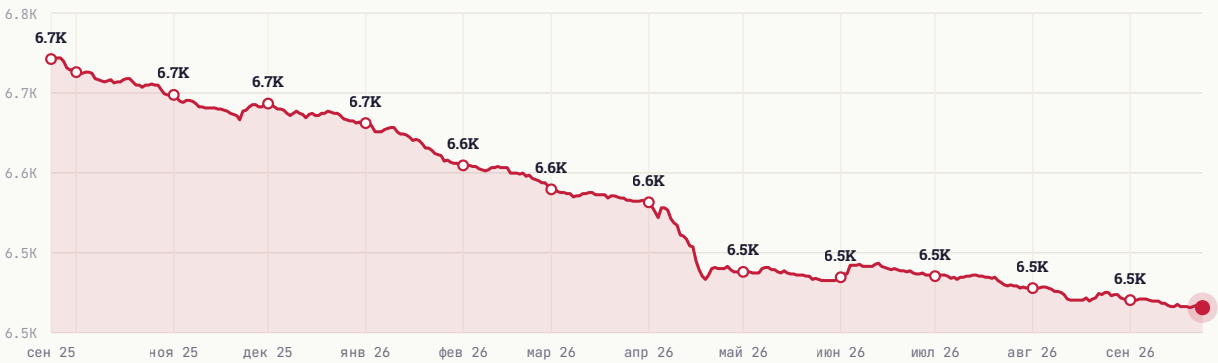
Nº1 02.09 · 18:03 ТЕКСТ 💪💉 Смаев: нашел препарат сильнее! - рванули спину без читинга https://vk.ru/video-73953791_456256462	ПРОСМ. 696 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 10.7%
Nº2 03.09 · 17:51 ФОТО 😬👉 Спорт для психопатов: железо спасло меня от тюрьмы, но разрушило всё остальное https://vkспорт.vkvideo.ru/video-73953791_456256457	ПРОСМ. 641 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 9.9%
Nº3 04.09 · 16:17 ФОТО 💪🔥 Продай покой ради мышц! Ген ненависти - единственная валюта на Олимпиах https://vk.ru/video-73953791_456256468	ПРОСМ. 607 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 9.3%

Nº4 06.09 · 16:30 ФОТО 💪⚡ Смаев: мегапамповая тренировка плечи/трицепс - бахнул 900 повторов https://vk.ru/video-73953791_456256490	ПРОСМ. 589 РЕАКЦ. 2 РЕП. 1 ER 9.1%
Nº5 31.08 · 16:34 ТЕКСТ 😬🏆 Травмированный монстр 90-х против Мистер Олимпия 2025 года: судьи совершили ошибку? https://vk.ru/video-73953791_456256414	ПРОСМ. 587 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 9.0%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 19.09 · 16:16 ТЕКСТ 💪😬 Голландский дуб десантировался в Вегасе: даже Милош Сарцев не ожидал увидеть ТАКОЕ! Финишная прямая главного шоу года превращает Вегас...	ПРОСМ. 336 РЕАКЦ. 1 РЕП. — ER 5.2%
↓ 21.09 · 16:03 ТЕКСТ https://vk.ru/video-73953791_456256593 💊 Что стероиды делают с женским телом? Необратимые последствия анаболиков 🧬 Раньше на канале мы...	ПРОСМ. 315 РЕАКЦ. 2 РЕП. 1 ER 4.8%
↓ 20.09 · 16:11 ТЕКСТ 💪 Как правильно качать ДЕЛЬТЫ: Полный разбор тренировки плеч 🧑‍🦲 В новом выпуске разбираем тренировку плечевого пояса: передней, средней и...	ПРОСМ. 293 РЕАКЦ. 2 РЕП. — ER 4.5%

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.

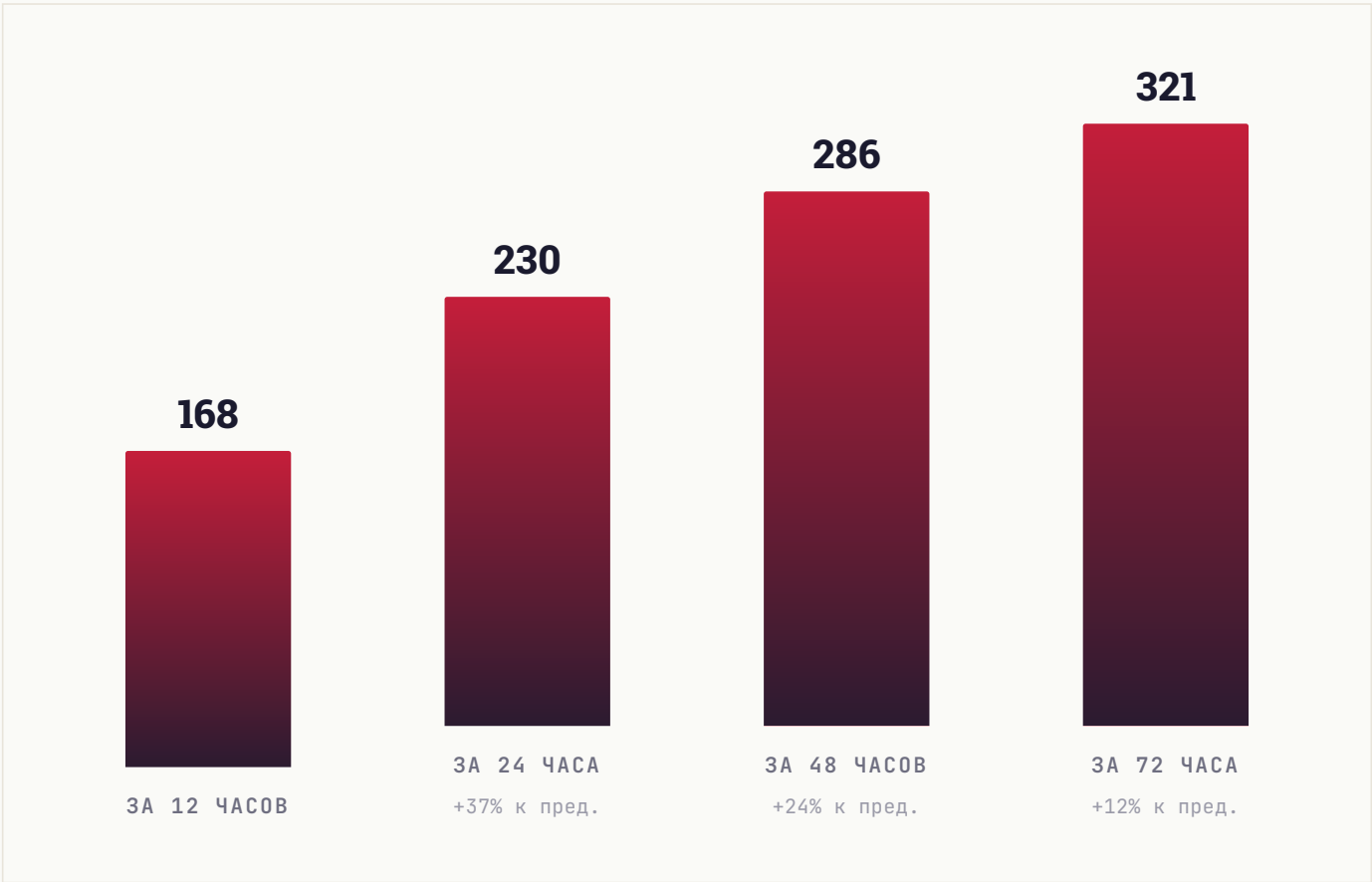


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 728	6 499	-229

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · 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
ММ MASS MEDIA бодибилдинг фитнес	9K
IN IRON NEWS	8.8K
SC Salvus channel	8.7K
NG Nikita Gorin IFBB PRO	8.1K
ЖС Живая Сталь. PHL news Вы	6.5K
АК ANDY KOJO: Дневник PRO	6.2K
РХ Руслан Халецкий	5K
ТЕ Temnikovgym	1.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: MASS MEDIA | бодибилдинг фитнес, 9K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, а канал за это время прибавил **66** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	8
Февраль 2026	0	0	6
Январь 2026	0	0	9
Декабрь 2025	0	0	14
Ноябрь 2025	0	0	18
Октябрь 2025	0	0	11

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	66

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

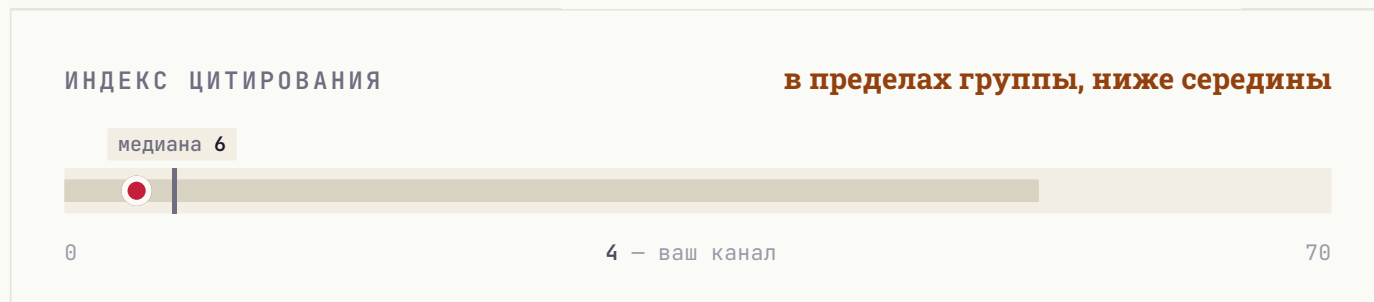
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **91 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#57 /91

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 57 из 91 каналов сопоставимого размера





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 среда

В этот день и в 21:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

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**

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