

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Руслан Халецкий



@ruslsuper_blog

🏆 WORLD чемп BB 📺 Твой лучший тренер онлайн 💰 бизнесмен
 VP CLUB 500 ❤️ Создатель GENETICLAB.RU Биохакинг Бизнес
 Жизнь Спикер (бизнес, спорт, мотивация) 📝 Instagram <https://instagram.com/ruslsuper> 🖋️...

ПОДПИСЧИКИ

5 022

-111 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

28.0%

за сутки 11.1%

ОХВАТ/ПОСТ

1.4K

рекл. охват 557/24ч

— 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 5 022 —	👁️ охват поста 27.87% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4K медиана 1.5K · 16 дней	📅 постов/нед. 2.1 за период
💖 реакц./пост 23.4 всего 117 реакц., 15 реп., 8 комм.	📄 длина поста 841 зн. медиана 976 · 16 дней	⭐ постов в анализе 5 16 дней	📈 рекл. охват 557 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -111 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 25 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 9 месяцев создан 30.11.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Руслан Халецкий» — 5 022 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (28% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 5 постам за 16 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (4/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 841 знаков (медиана 976).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 5 постов за 16 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.08 · 08:25 ТЕКСТ Ретатрутид — не просто очередной блокиратор аппетита . Это не просто аналог GLP-1. Сравнивать его с оземпик или тирзеттой ошибочно. (...)	ПРОСМ. 1 917 РЕП. 5	РЕАКЦ. 11 ER 38.2%
№2 05.08 · 11:05 ТЕКСТ КАК НАКАЧАТЬСЯ ? я вот знаю золотое правило 100% работает (не астероиды !) у некоторых и они не рабоатют. 🤝 шутки в сторону. НЕт...	ПРОСМ. 1 615 РЕП. 1	РЕАКЦ. 41 ER 32.2%
№3 12.08 · 10:53 ФОТО Скидки на товары недели снова активированы! ♦ креатины ♦ гейнеры ♦ протеины ♦ витамины ♦ предтрены И много другой продукции по выгодным...	ПРОСМ. 1 453 РЕП. 2	РЕАКЦ. 24 ER 28.9%

№419.08 · 11:05 ТЕКСТ

КАК НАКАЧАТЬСЯ ? я вот знаю золотое правило 100% работает (не астероиды !) у некоторых и они не рабоатют. 🦊 шутки в сторону. НЕт...

ПРОСМ.
1 113
РЕП.
1
РЕАКЦ.
30
ER
22.2%

№522.08 · 08:25 ТЕКСТ

Ретатрутид — не просто очередной блокиратор аппетита . Это не просто аналог GLP-1. Сравнивать его с оземпик или тирзеттой ошибочно. (...)

ПРОСМ.
900
РЕП.
6
РЕАКЦ.
11
ER
17.9%

| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.08 · 10:53 ФОТО

Скидки на товары недели снова активированы!
♦ креатины ♦ гейнеры ♦ протеины ♦ витамины
♦ предтрены И много другой продукции по выгодным...

ПРОСМ.
1 453
РЕП.
2
РЕАКЦ.
24
ER
28.9%

↓ 19.08 · 11:05 ТЕКСТ

КАК НАКАЧАТЬСЯ ? я вот знаю золотое правило 100% работает (не астероиды !) у некоторых и они не рабоатют. 🦊 шутки в сторону. НЕт...

ПРОСМ.
1 113
РЕП.
1
РЕАКЦ.
30
ER
22.2%

↓ 22.08 · 08:25 ТЕКСТ

Ретатрутид — не просто очередной блокиратор аппетита . Это не просто аналог GLP-1. Сравнивать его с оземпик или тирзеттой ошибочно. (...)

ПРОСМ.
900
РЕП.
6
РЕАКЦ.
11
ER
17.9%

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

5 372

СЕЙЧАС

5 022

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-350

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

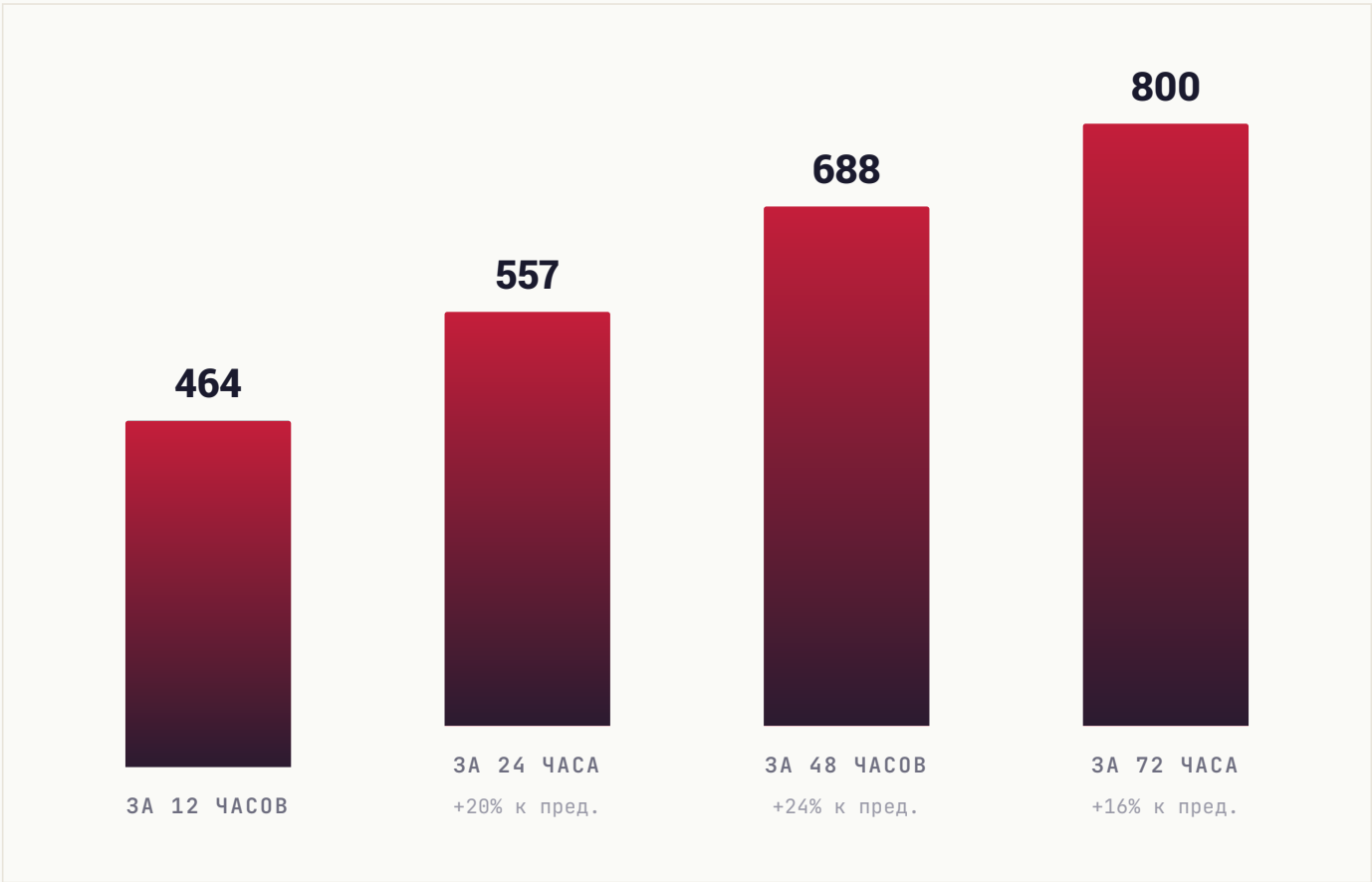
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 25 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
P/ Prodanilll / Прохоренко Данил	14.4K
ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА	14.1K
NG Nikita Gorin IFBB PRO	7.9K
AK ANDY KOJO: Дневник PRO	6.3K
FB FUCK BADs	5.1K
PX Руслан Халецкий ВЫ	5K
DR Den Romanov	2.3K
TE Temnikovgym	1.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: Prodanilll / Прохоренко Данил, 14.4K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **2**, а канал за это время прибавил **114** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	12
Февраль 2026	0	0	8
Январь 2026	0	0	18
Декабрь 2025	1	1	41
Ноябрь 2025	1	1	4
Октябрь 2025	0	0	31

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	114

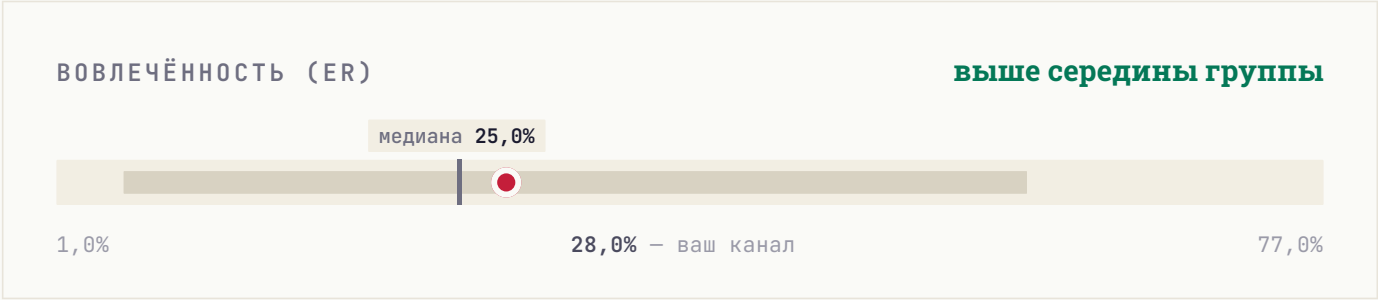
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

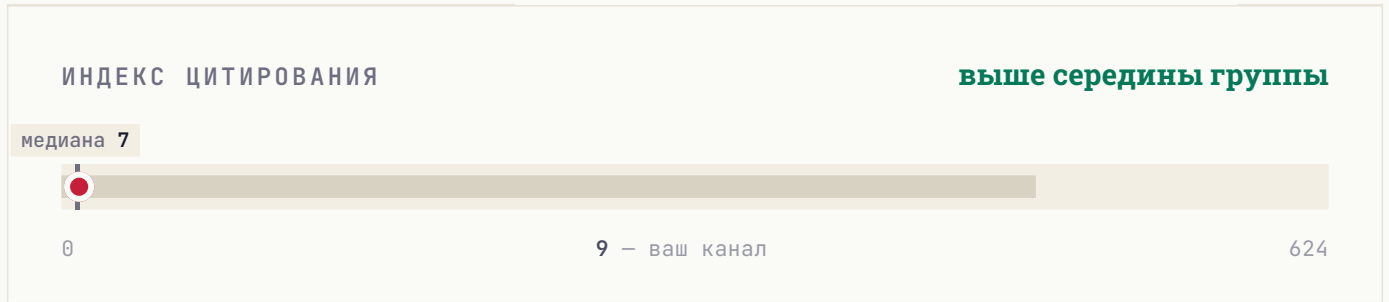
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **53 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 502 до 50 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#51/53

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 51 из 53 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

вовлечённость и **индекс цитирования**.

— 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 2.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

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