

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Руслан

Масгутов про

Тело



@rusmasgutovmanual

На канале рассказываю и показываю как можно помочь своему телу руками, думая при этом головой. <https://gosuslugi.ru/snet/67a21c66c896c612028c6077> Секреты и лайфхаки со всего мира По вопросам...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
15 205 27.08.2026 -58 за месяц	5.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/RUSMASGUTOVMANUAL за сутки 1.7%	725 рекл. охват 255/24ч

— 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 15 205 —	👁️ охват поста 4.77% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 725 медиана 768 · 28 дней	📅 постов/нед. 3.7 за период
📈 тренд 7д -14.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1.1 всего 16 реакц., 54 реп., 2 комм.	📄 длина поста 756 зн. медиана 999 · 28 дней	★ постов в анализе 15 28 дней
📈 рекл. охват 255 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -58 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 9 месяцев создан 29.10.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Руслан Масгутов про Тело» — 15 205 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 725 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 10–16 августа охваты просели на -14.6% 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 15 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 756 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 507 у худших) — среди 15 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.08 · 17:15 ТЕКСТ ☀ ЗВЕЗДА ПОД МИКРОСКОПОМ: СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ 2010 год, съёмки «Неудержимых». Сцена драки: рестлер Стив Остин впечатывает Сталлоне в...	ПРОСМ. 1 059 РЕАКЦ. 2 РЕП. 7 ER 7.0%
№2 10.08 · 06:40 ВИДЕО 🔥 НЕДЕЛЯ КОРДИЦЕПСА НАЧАЛАСЬ 🔥 С сегодняшнего дня -15% на весь ассортимент нашего магазина, участвующий в Неделе кордицепса. Кордицепс...	ПРОСМ. 1 028 РЕАКЦ. — РЕП. 2 ER 6.8%
№3 30.07 · 06:53 ТЕКСТ Леди Гага в 2017 году отменила мировой тур и легла в больницу. Причина - боль, в которую многие вокруг просто не верили. Диагноз она...	ПРОСМ. 988 РЕАКЦ. 8 РЕП. 2 ER 6.5%

№4 02.08 · 16:37 ТЕКСТ ★ ЗВЕЗДА ПОД МИКРОСКОПОМ: ДЖОРДЖ КЛУНИ 2005 год, съёмки «Сирианы». Сцена допроса: Клуни примотан к стулу, по сценарию стул опрокидывают...	ПРОСМ. 987 РЕП. 7	РЕАКЦ. 3 ER 6.5%
---	---	--

№5 30.07 · 06:40 ФОТО ★ Звезда под микроскопом: Леди Гага. В 2017-м она отменила мировой тур и попала в больницу. Не от переутомления - от боли, в которую...	ПРОСМ. 939 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 6.2%
---	---	--

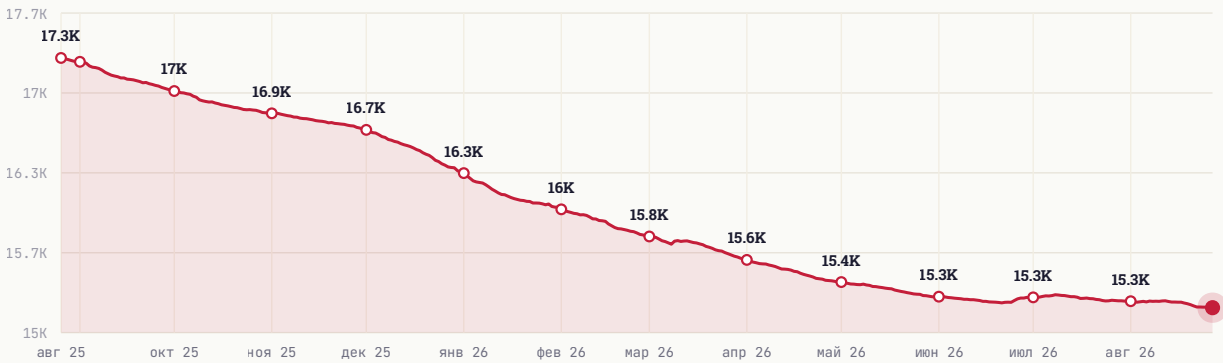
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.08 · 15:00 ФОТО Давайте посчитаем спокойно. Один приём у хорошего мануального терапевта стоит 3-5 тысяч рублей. Спина, шея, колени просят не разово, а...	ПРОСМ. 577 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 3.8%
↓ 24.08 · 07:58 ТЕКСТ ★ Звезда под микроскопом: Памела Андерсон В 2023 году Памела Андерсон пришла на Неделю моды в Париже почти без макияжа. Ей было 56...	ПРОСМ. 502 РЕП. 5	РЕАКЦ. 3 ER 3.3%
↓ 24.08 · 07:58 ФОТО ★ В 56 лет Памела Андерсон пришла на Неделю моды в Париже почти без макияжа. Вокруг были фотографы, дизайнеры и безупречно подготовленные...	ПРОСМ. 444 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 2.9%

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

17 322

СЕЙЧАС

15 205

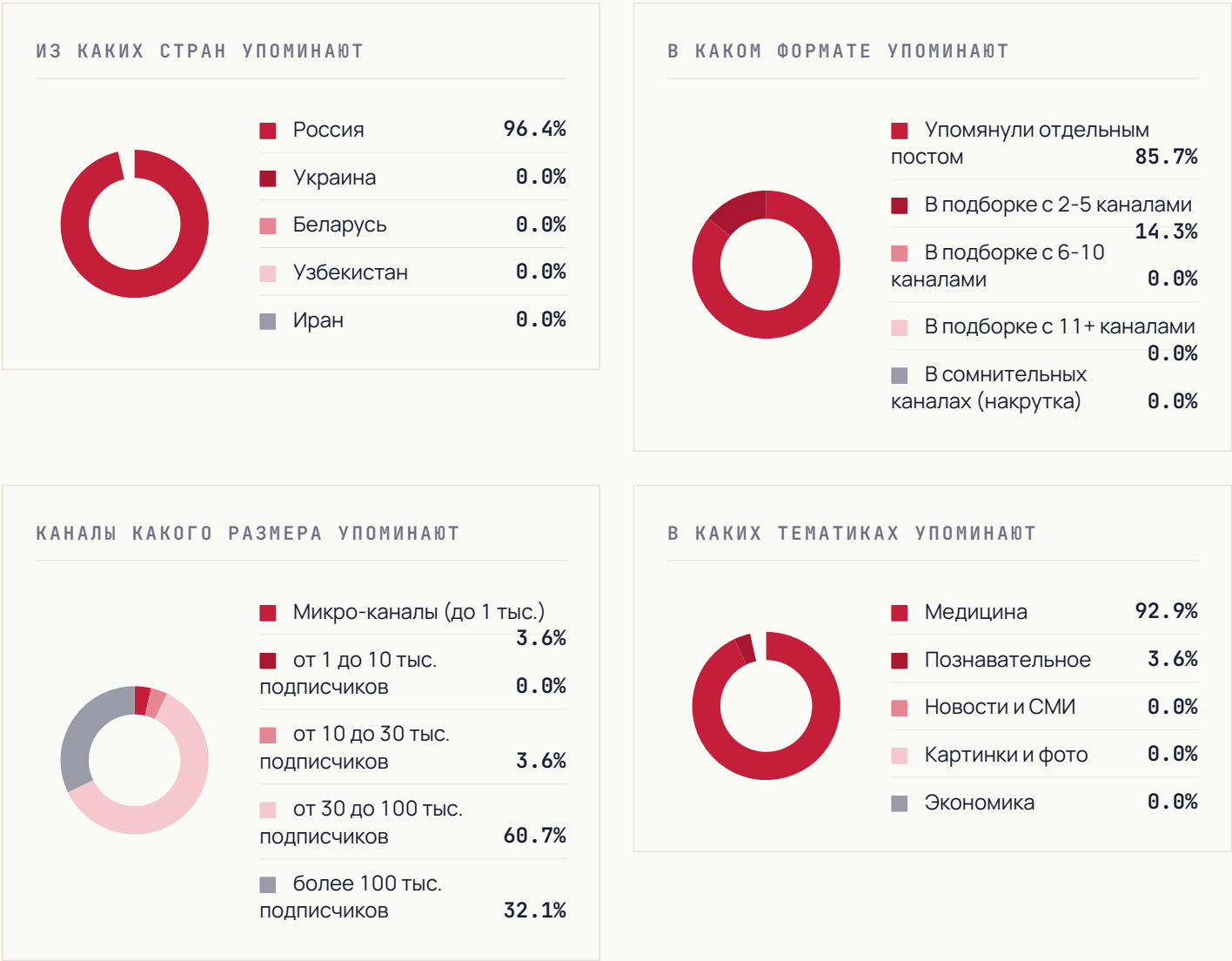
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 117

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

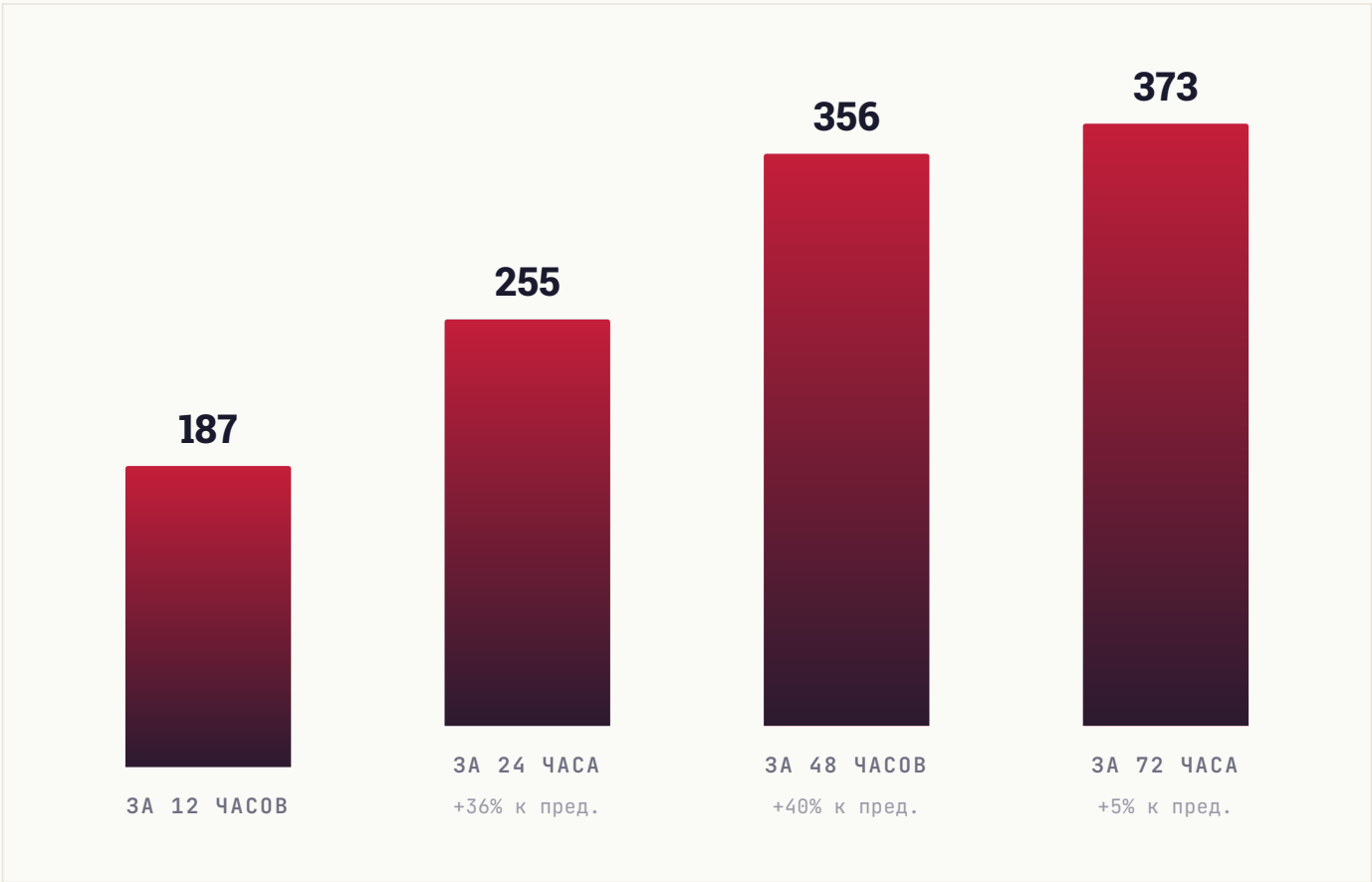
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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
РМ Руслан Масгутов	145K
РМ Руслан Масгутов про Тело ВЫ	15.2K
ДА Домашняя Аптека с Анжелой Степусь	11.6K
НЕ Нейротипология	10.6K
МД Мурашко Все о детском футболе	4.1K
Ю  Юрий Русакевич Health Mentor & Detox-эксперт	2.8K
ЖА Женская академия 	2.1K
ТН Телеграф. Новости	1.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Руслан Масгутов, 145K), мельче — 6 каналов. 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 **0**, а канал за это время прибавил **17** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	1
Январь 2026	0	0	7
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	5
Октябрь 2025	0	0	2
Сентябрь 2025	0	0	2

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	17

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **39 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 46 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#27 /39

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 27 из 39 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 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 3.7 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 09:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.77% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.2пп ER

05

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**

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