

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Школа фитнеса и воркаута



@sfitpro

Добро пожаловать в сообщество, где фитнес — это образ жизни!

💪 Я верю, что разносторонние тренировки — ключ к гармоничному развитию тела и достижению лучших результатов. 📌 Здесь я делюсь своим...

ПОДПИСЧИКИ

9 446

-128 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.3%

ОХВАТ/ПОСТ

888

рекл. охват 403/24ч

— 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 9 446 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 9.4% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 888 медиана 919 · 21 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.3 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 22.8 всего 297 реакц., 40 реп., 26 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 274 зн. медиана 270 · 21 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 13 21 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 403 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -128 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 1 месяц создан 11.08.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Школа фитнеса и воркаута» — 9 446 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 888 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 13 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (11/13 постов).
- 03 Средняя длина поста — 274 знаков (медиана 270).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 507 у худших) — среди 13 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 08:12 ВИДЕО Первый в моей жизни шоу-проект такого масштаба. Смотрите с 6 сентября на СТС Как думаете, сколько колец собрал? 😊	ПРОСМ. 1 543 РЕП. 3	РЕАКЦ. 51 ER 16.3%
№2 11.09 · 10:07 ФОТО Когда даже семейная фотосессия немного превращается в акробатическое шоу 😊❤️ #Пхукет #семья #Phuket	ПРОСМ. 1 258 РЕП. 5	РЕАКЦ. 30 ER 13.3%
№3 12.09 · 05:39 ВИДЕО Идеи для совместных фото ❤️ Добавили немного акробатики — простые и красивые поддержки, которые можно повторить вдвоём. Сохраняйте...	ПРОСМ. 1 147 РЕП. 8	РЕАКЦ. 21 ER 12.1%

№4 09.09 · 16:47 ТЕКСТ 🔥 Нужна ваша поддержка! Выпуск «Супер Ниндзя» с моим участием уже на YouTube. И что особенно круто — я в первой серии и выхожу на трассу...	ПРОСМ. 1 072 РЕП. 5 РЕАКЦ. 24 ER 11.3%
№5 06.09 · 12:26 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 057 РЕП. 1 РЕАКЦ. 28 ER 11.2%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 21.09 · 10:39 ВИДЕО «Я хочу с тобой увидеть весь мир...» Но Дубай в десятый раз опять всё испортил 😂❤️ Зато в сентябре он практически весь наш — жара разогнала...	ПРОСМ. 549 РЕП. 1 РЕАКЦ. 12 ER 5.8%
↓ 21.09 · 12:24 ВИДЕО 🔄 Возвращаемся в тренировки! Больше месяца у нас с Марком был перерыв, поэтому решили начинать снова с первого уровня. Постепенно...	ПРОСМ. 494 РЕП. 2 РЕАКЦ. 12 ER 5.2%
↓ 21.09 · 17:54 ВИДЕО Развиваемся через движение. Чем разнообразнее двигательный опыт ребёнка, тем больше возможностей он открывает для своего тела.	ПРОСМ. 479 РЕП. 3 РЕАКЦ. 14 ER 5.1%

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.

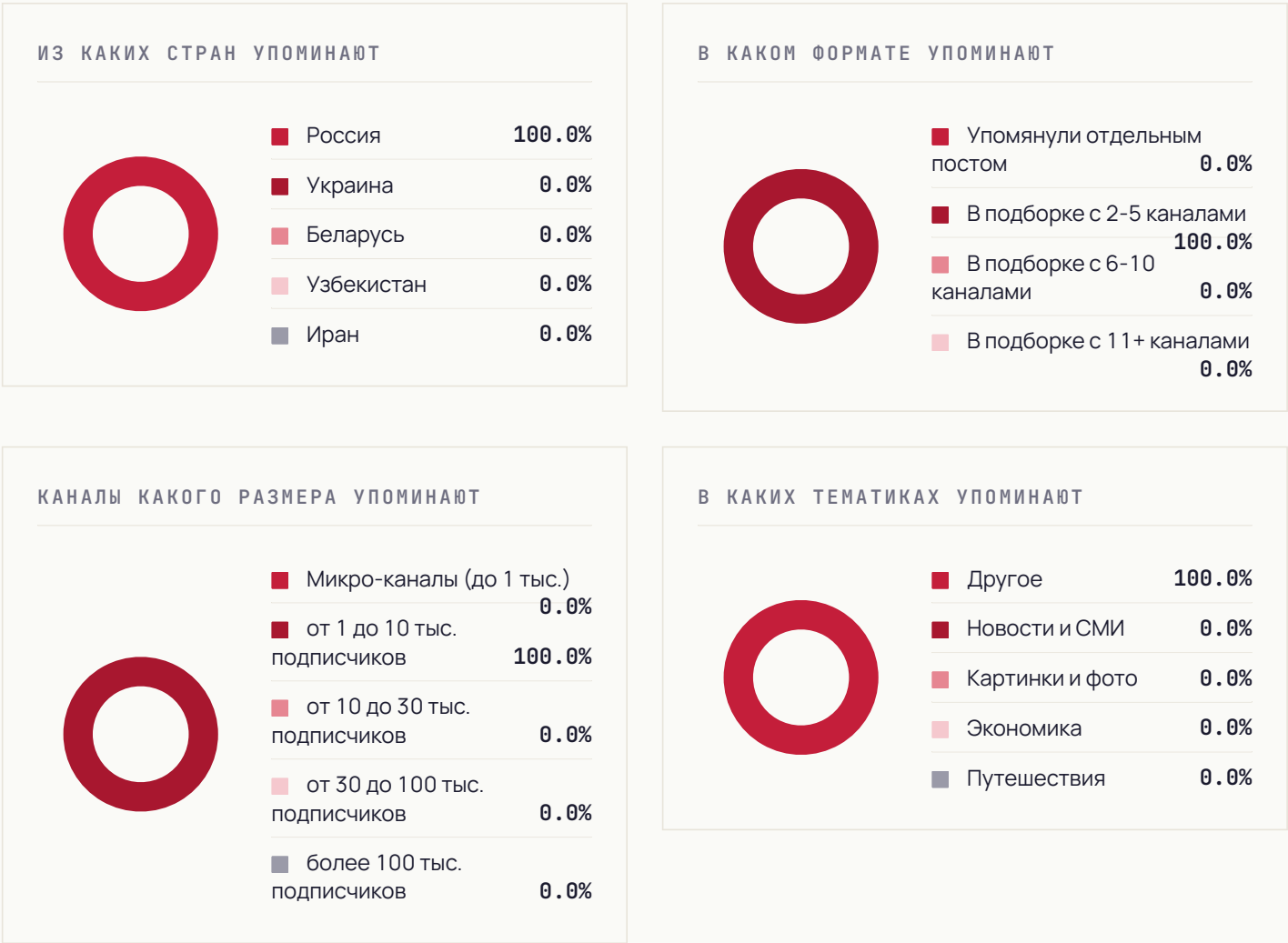


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
9 887	9 446	-441

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

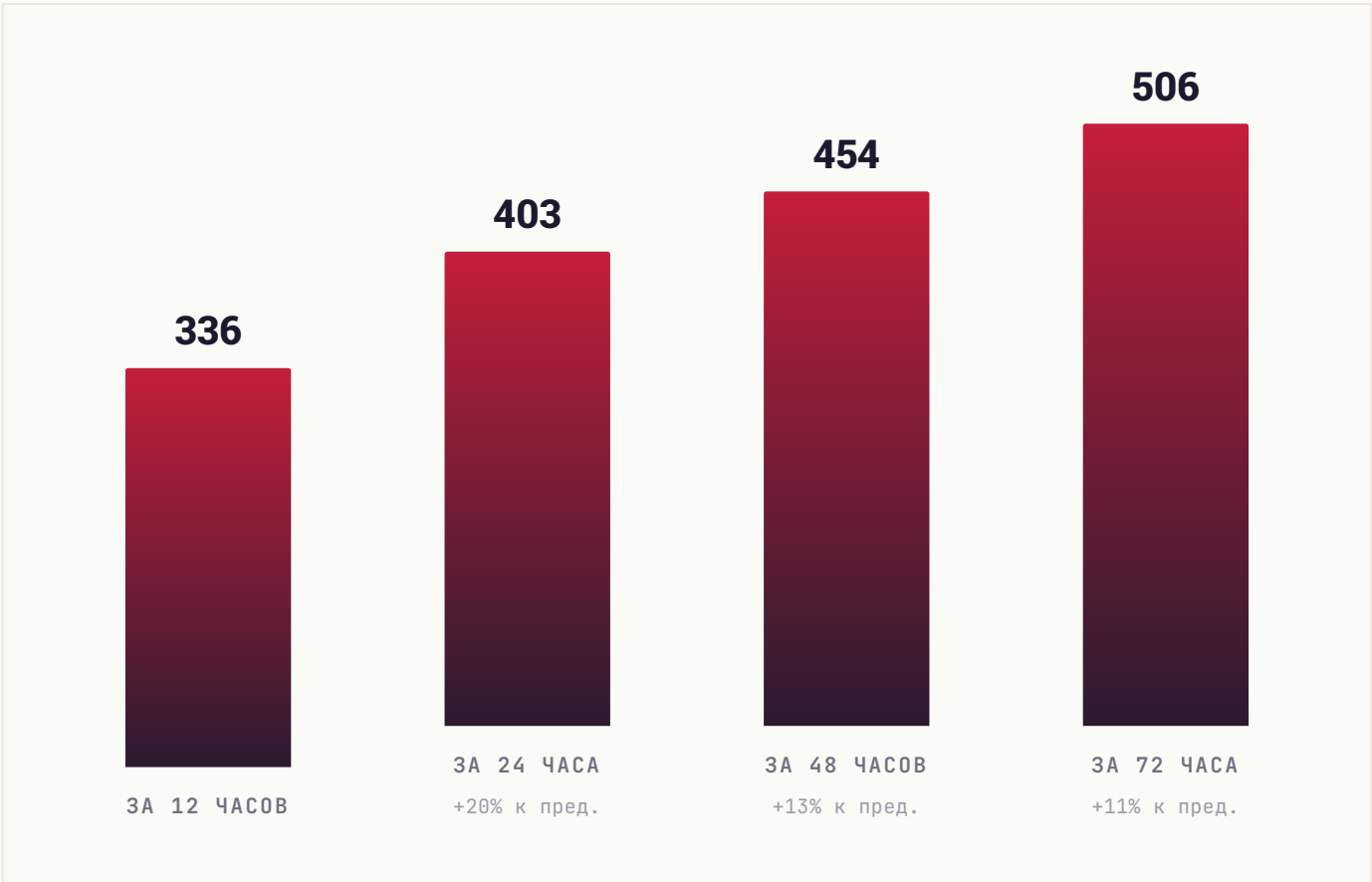
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 1 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
GR	GRIGORIIMAN 	23.8K
ДЕ	ДЕНТРЭЙН	19.5K
ГТ	GORILLAS TEN	16.5K
КТ	KIRILL TOROS	14.7K
ШФ	Школа фитнеса и воркаута ВЫ	9.4K
АМ	Артём Морозов (Школа Воркаута)	6.1K
С-	Семенцев - Биохакинг	6K
Б-	Бигильдин - Путь развития	1.8K
КУ	КОМПАС:Помощь украинцам в Румынии 	1.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **900** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	13
Февраль 2026	0	0	23
Январь 2026	0	0	115
Декабрь 2025	0	0	74
Ноябрь 2025	0	0	242
Октябрь 2025	0	0	433

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	900

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

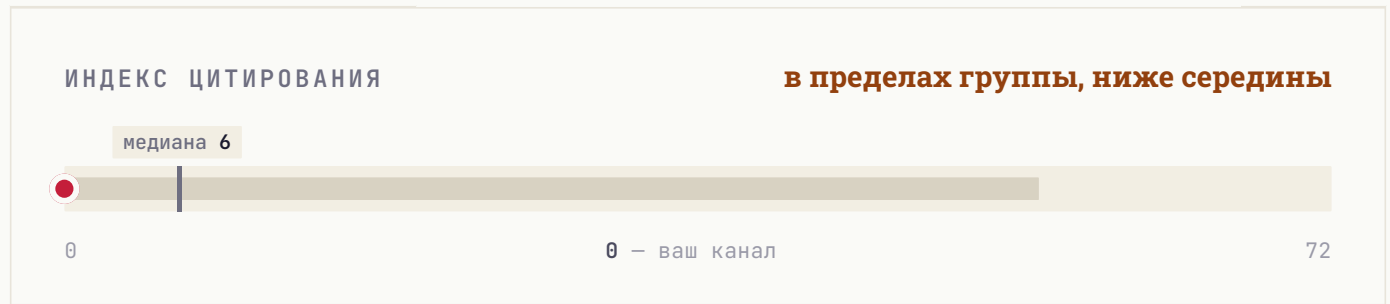
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **120 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 28 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#70 /120

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 70 из 120 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 4.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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