

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Цигун Сила Потока



@silapotok

Занятия Цигун бесплатно!

ПОДПИСЧИКИ

320 454

-2424 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

12.0%

за сутки 4.8%

ОХВАТ/ПОСТ

34.2K

рекл. охват 15.5K/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 320 454 —	👁️ охват подписчиков 10.68% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 34.2K медиана 36K · 28 дней	📅 постов/нед. 6.2 за период
📈 тренд 7д -14.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1212.7 всего 30 317 реакц., 2 819 реп., 5 832 комм.	🗨️ длина поста 241 зн. медиана 276 · 28 дней	⭐ постов в анализе 25 28 дней
📈 рекл. охват 15.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2424 за последний месяц	🗨️ цитируемость 2 индекс цитирования · 123 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Цигун Сила Потока» — 320 454 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 34.2K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты просели на -14.8% к неделе 15–21 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 25 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (25/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 241 знаков (медиана 276).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (44.2К в среднем у топа vs 22.9К у худших) — среди 25 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 05:36 ВИДЕО ★12 ИЮНЯ. ХОРОШАЯ СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА — улучшаем подвижность суставов — снимаем скованность и напряжение — возвращаем лёгкость в...	ПРОСМ. 45 082 РЕП. 109	РЕАКЦ. 1 445 ER 14.1%
№2 11.06 · 05:41 ВИДЕО ★11 ИЮНЯ. РАЗМИНКА + УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛОЧИТЬ ЗА ХВОСТЫ ДЕВЯТЬ КОРОВ» • Хочется двигаться, а не экономить силы. • Тело снова чувствует силу и...	ПРОСМ. 44 711 РЕП. 102	РЕАКЦ. 1 270 ER 14.0%
№3 07.06 · 05:40 ВИДЕО ★7 ИЮНЯ. ЗАНЯТИЕ В ПОТОКЕ — ясность и спокойствие в голове — комфорт и лёгкость в теле 🧘 Присоединяйтесь в других соц сетях: Канал...	ПРОСМ. 42 846 РЕП. 85	РЕАКЦ. 1 261 ER 13.4%

№419.06 · 05:56ВИДЕО ★19 ИЮНЯ Сегодняшняя практика помогла мягко включить всё тело в работу и создать хороший настрой на день.	ПРОСМ. 42 631 РЕП. 96	РЕАКЦ. 1 305 ER 13.3%
№508.06 · 05:42ВИДЕО ★8 ИЮНЯ. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА + РАБОТА НОГАМИ • Шаг становится увереннее и легче • Тело снова готово двигаться, а не экономить силы •...	ПРОСМ. 42 395 РЕП. 108	РЕАКЦ. 1 330 ER 13.2%

|

ХУДШИЕ 3

↓30.06 · 05:58ВИДЕО ★30 ИЮНЯ. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА + УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС ✨ Увереннее каждый шаг ✨ Больше устойчивости в движениях ✨ Тело лучше держит...	ПРОСМ. 25 721 РЕП. 64	РЕАКЦ. 1 146 ER 8.0%
↓01.07 · 05:41ВИДЕО ★1 ИЮЛЯ. СВЯЗКА «АНТИСУТУЛОСТЬ» – расправляем грудной отдел, дыхание становится свободнее – укрепляем мышцы спины и шеи, осанка...	ПРОСМ. 22 598 РЕП. 140	РЕАКЦ. 1 248 ER 7.1%
↓02.07 · 05:39ВИДЕО ★2 ИЮЛЯ. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ • Тело становится легче и подвижнее • Дышать становится свободнее и...	ПРОСМ. 20 390 РЕП. 62	РЕАКЦ. 970 ER 6.4%

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.



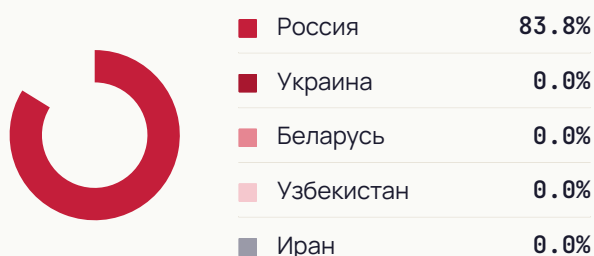
— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

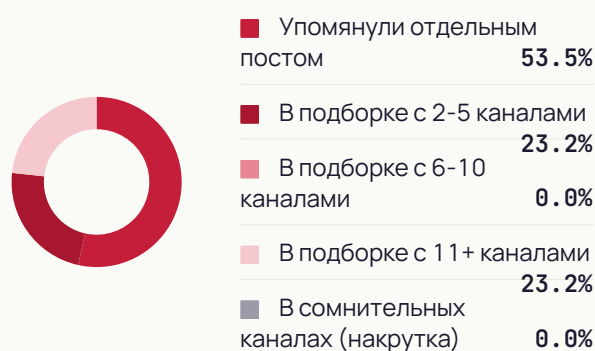
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **123** разных каналов.

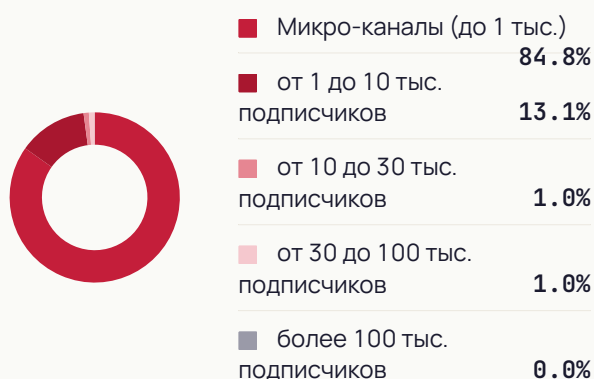
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



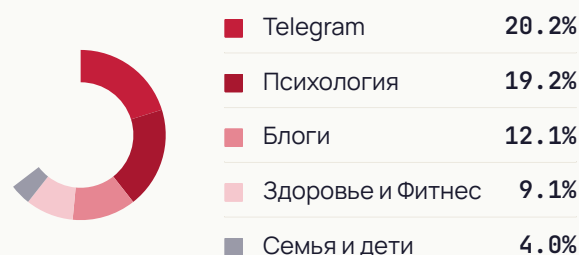
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



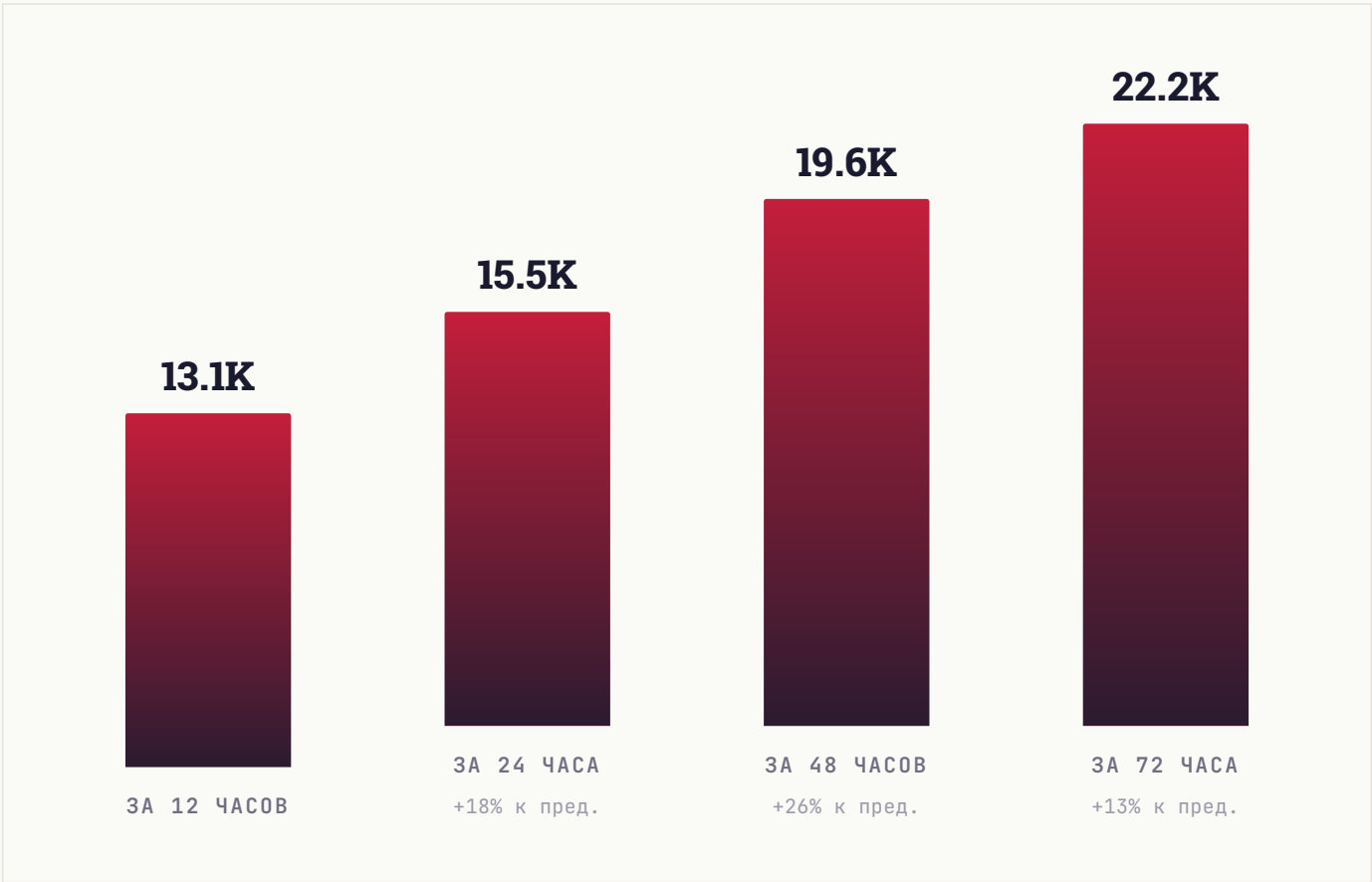
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
КЗ Контрольная закупка	768.4K
БИ Биохамеры	583.1K
БИ Биохакинг	533.5K
SL Sport Life	525.1K
ВН Вечность на Тибете	494.1K
НТ Наше тело	481.6K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477.8K
БЗ Будем здоровы	448.2K
ЗЕ Здоровая еда	417.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.8K
ЦС Цигун Сила Потока Вы	320.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#15 из 97). Лидер — Контрольная закупка (768.4K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **24**, они привели **15 427** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	1 815
Декабрь 2025	1	1	58
Ноябрь 2025	17	17	5 129
Октябрь 2025	0	0	4 346
Сентябрь 2025	3	3	1 832
Август 2025	1	1	2 247

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
24	6	15 427

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

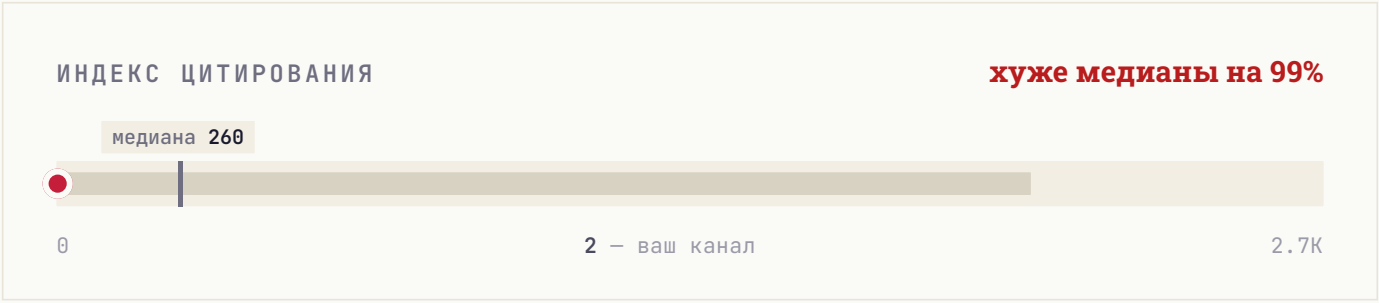
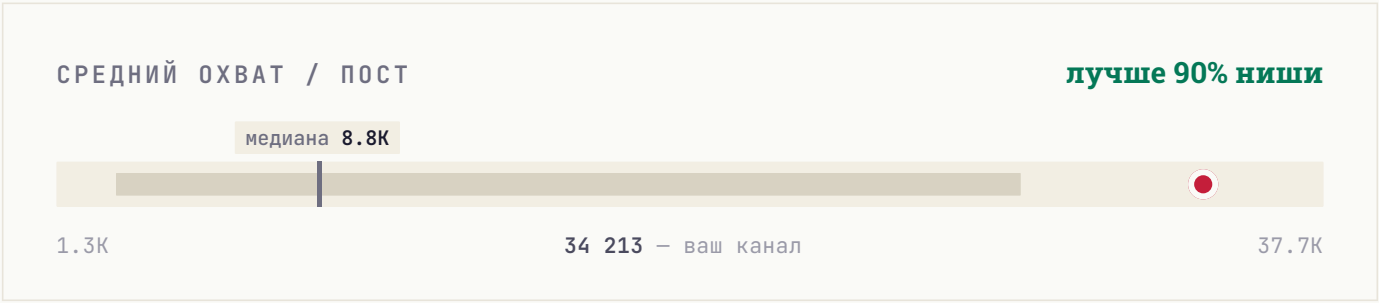
Где канал в своей лиге

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.

#15/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-15% — сильное положение



— 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

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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