

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Spirit. Fitness



@spiritfitness_official

Фитнес с оплатой за месяц. 41 клуб в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Воронеже и на Урале. Запись на пробную тренировку в два клика <https://spiritfit.ru/>

ПОДПИСЧИКИ

105 599

+3251 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

15.0%

за сутки 8.0%

ОХВАТ/ПОСТ

15.3K

рекл. охват 8.3K/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 105 599 —	👁️ охват подписчиков 14.46% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 15.3К медиана 16.1К · 28 дней	📅 постов/нед. 8.7 за период
📈 тренд 7д +0.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 121.2 всего 4 243 реакц., 1 542 реп., 942 комм.	📄 длина поста 514 зн. медиана 532 · 28 дней	★ постов в анализе 35 28 дней
📈 рекл. охват 8.3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +3251 за последний месяц	📄 цитируемость 57 индекс цитирования · 287 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 05.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Spirit. Fitness» — 105 599 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 15.3К человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (+0.5% к неделе 8–14 июня).

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 35 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (22/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 514 знаков (медиана 532).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (20.2K в среднем у топа vs 10.8K у худших) — среди 35 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.06 · 16:04 ФОТО ☑ СИЯЙ! вместе со Spirit на Болотной площади 20 июня встречаемся на открытой тренировке по йоге под открытым небом. Будем замедляться...	ПРОСМ. 21 176 РЕП. 296	РЕАКЦ. 99 ER 20.1%
№2 09.06 · 16:20 ФОТО ☑ Мы ошибались. Раньше бонусы начинали копиться не сразу. Чтобы стать Легендой, нужно было долго ждать.☑ А про воду в клубах вы спрашивали...	ПРОСМ. 20 051 РЕП. 77	РЕАКЦ. 289 ER 19.0%
№3 01.06 · 14:00 ВИДЕО Многие забыли про эти упражнения на ягодичы...а зря ☑ В эту подборку мы добавили подзабытые, но мощные упражнения. Вспоминай про них чаще...	ПРОСМ. 19 332 РЕП. 55	РЕАКЦ. 122 ER 18.3%

№4 02.06 · 14:25 ВИДЕО ☒ Хочешь улучшить растяжку, но не знаешь, с чего начать? Сохраняй этот комплекс упражнений. Главный секрет хорошей растяжки — не идеальная...	ПРОСМ. 18 934 РЕП. 67	РЕАКЦ. 116 ER 17.9%
№5 16.06 · 12:34 ВИДЕО ☒ Знакомьтесь: Ева! У каждого клуба Spirit есть управляющий — человек, который отвечает за всё и сразу. Сегодня хотим познакомить вас с...	ПРОСМ. 18 879 РЕП. 36	РЕАКЦ. 254 ER 17.9%

I

ХУДШИЕ 3

↓ 24.06 · 09:01 ФОТО ☒ Йога, велогонки, спортивные аттракционы и подарки 27 и 28 июня встречаемся на фестивале «День молодёжи» в парке «Ходынское поле». Мы...	ПРОСМ. 12 462 РЕП. 134	РЕАКЦ. 55 ER 11.8%
↓ 25.06 · 09:35 ФОТО ✱ Лето — лучшее время начать. Больше света, больше энергии, больше поводов выбраться из дома. А мы сделали так, чтобы начать было ещё...	ПРОСМ. 10 764 РЕП. 11	РЕАКЦ. 48 ER 10.2%
↓ 26.06 · 12:05 ВИДЕО ☒ Лето в городе выглядит именно так! Встречаемся на свежем воздухе, замедляемся, двигаемся, отдыхаем и просто проводим время...	ПРОСМ. 9 210 РЕП. 9	РЕАКЦ. 61 ER 8.7%

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
58 962	102 679	+43 717

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

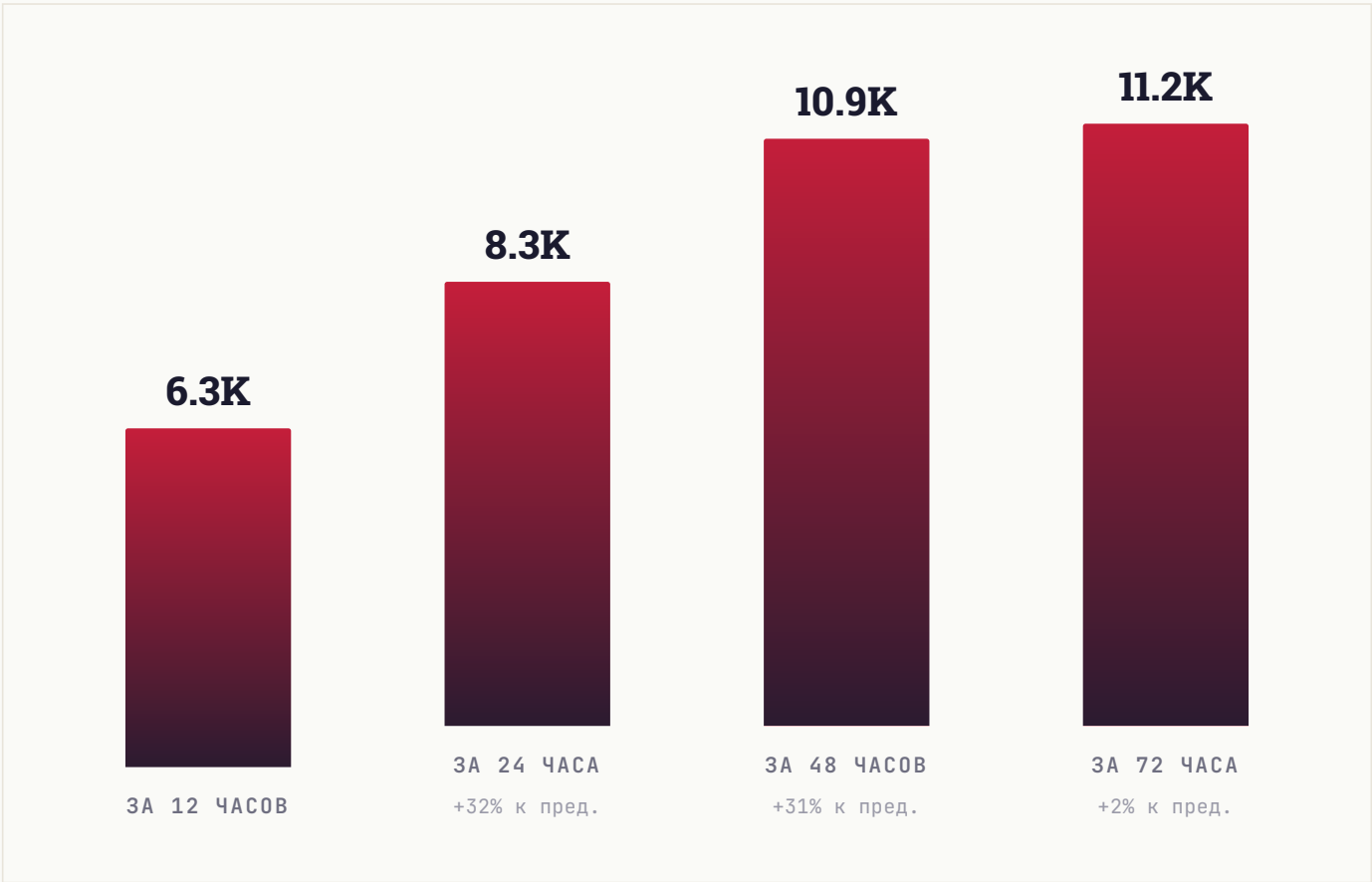
Индекс цитирования **57** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **287** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КЗ Контрольная закупка	770.1K
БИ Биохамеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете	494.9K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
SF Spirit. Fitness ВЫ	105.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#77 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

— 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 **119**, они привели **40 514** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	29	18	11 981
Ноябрь 2025	37	29	1 704
Октябрь 2025	24	16	10 534
Сентябрь 2025	15	12	4 817
Август 2025	5	2	2 537
Июль 2025	9	8	8 941

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
119	6	40 514

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.

#77

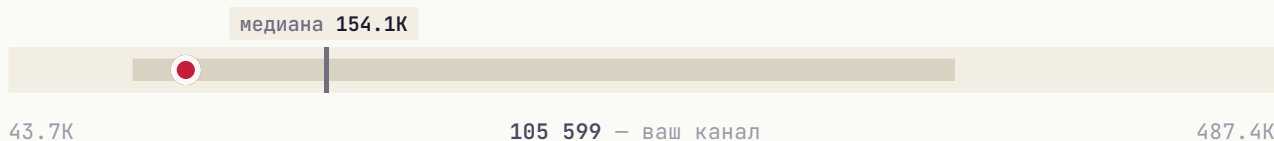
/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

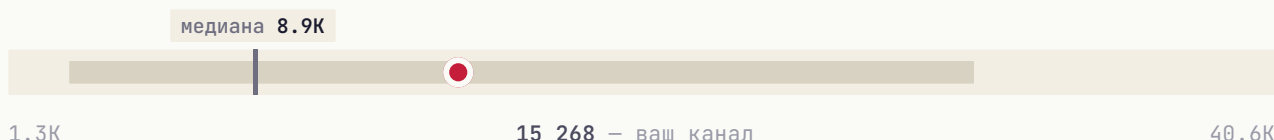
ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 31%



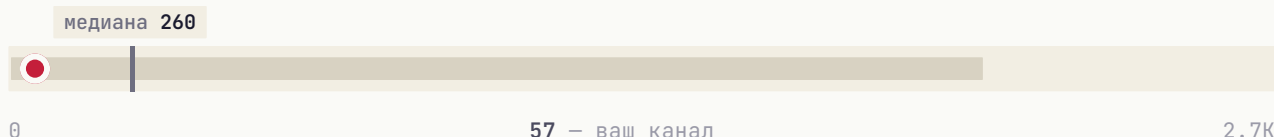
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 61% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 78%



— 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 суббота

В этот день и в 19:00 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).
PromtPress 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
----	-------------------------------	---
