

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

ТЕЛО с Ди



@stretch_maniac

Тазовое дно, Осанка, Здоровая спина

ПОДПИСЧИКИ

18 599

-15 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки **6.2%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват **1.2K/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 18 599 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 13.97% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.6K медиана 2.7K · 21 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д -11.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 32.8 всего 295 реакц., 7 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 848 зн. медиана 999 · 21 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 21 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.2K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -15 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 28.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ТЕЛО с Ди» — 18 599 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -11.3% к неделе 7–13 сентября — 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 9 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (8/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 848 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 00:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 9 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.09 · 10:38 ВИДЕО Наши с дочкой архивные фото, сильно изменились за 15 лет?) ❌ В последнее время пришла к выводу, что я тренируюсь НЕ для того, чтобы быть...	ПРОСМ. 3 159 РЕП. 1	РЕАКЦ. 45 ER 17.0%
№2 02.09 · 21:20 ВИДЕО ЕСЛИ ЗАЖАТ ТАЗ, ловим себя на чувстве, что неосознанно сжимаем ягодицы в обычной жизни! Показываю на себе КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ и как влияет на...	ПРОСМ. 3 024 РЕП. 6	РЕАКЦ. 25 ER 16.3%
№3 07.09 · 10:24 ВИДЕО 👉 Слева — ДО, Справа — ПОСЛЕ. Всё, что между ними — не удача, не генетика. Это 3 зоны, которые вы игнорируете каждый день. Вы пьете воду...	ПРОСМ. 2 782 РЕП. —	РЕАКЦ. 16 ER 15.0%

№4

10.09 · 12:02

ВИДЕО

Завтра откроется первый блок для самостоятельной работы и вас будут ждать 12 уроков👩‍🏫 Нас ждет комплексная работа со всем телом с...

ПРОСМ.
2 704

РЕАКЦ.
15

РЕП.
—

ER
14.5%

№5

08.09 · 16:29

ФОТО

Еще какие-то 4 месяца и Ваш тренер получит новый статус😊 Это будет 4 обучение за текущий год, поэтому Ваше тазовое дно в надежных руках👉

ПРОСМ.
2 659

РЕАКЦ.
68

РЕП.
—

ER
14.3%

|

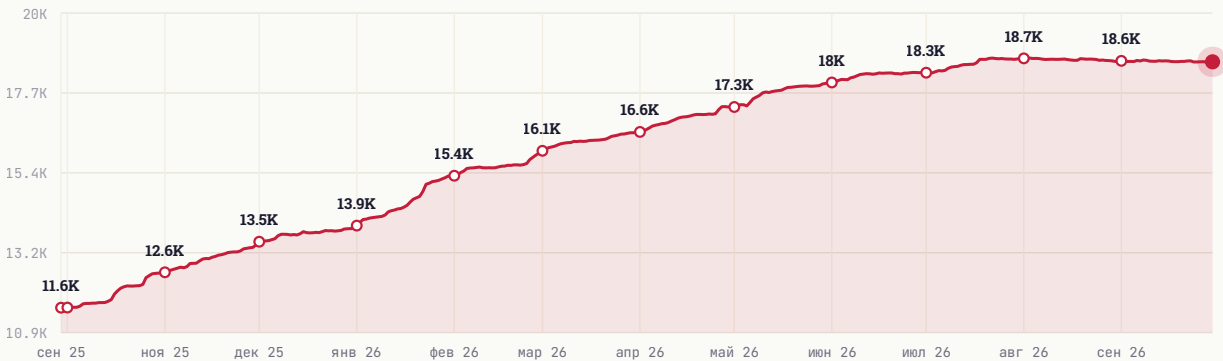
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 17:20 ВИДЕО Вы просили разобрать👉 ОТЕКИ, ЦЕЛЛЮЛИТ, ГАЛИФЕ, ВАЛИКИ НАД КОЛЕНЯМИ и складки под ягодицами вцелом дряблость бедер Важно🙏 сам по себе...	ПРОСМ. 2 418 РЕАКЦ. 27 РЕП. — ER 13.0%
↓ 17.09 · 12:26 ВИДЕО Почему ты годами занимаешься и может меняться все, но не живот😞 На фото ДО/ПОСЛЕ девочки из группы, до была работа в тренажёрном зале, но...	ПРОСМ. 2 399 РЕАКЦ. 45 РЕП. — ER 12.9%
↓ 24.09 · 10:20 ВИДЕО Хорошо, что я начала это делать до 30... Часто слышу: «У тебя, наверное, генетика» На самом деле секрет в том, что когда-то я перестала...	ПРОСМ. 1 686 РЕАКЦ. 35 РЕП. — ER 9.1%

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

11 617

СЕЙЧАС

18 600

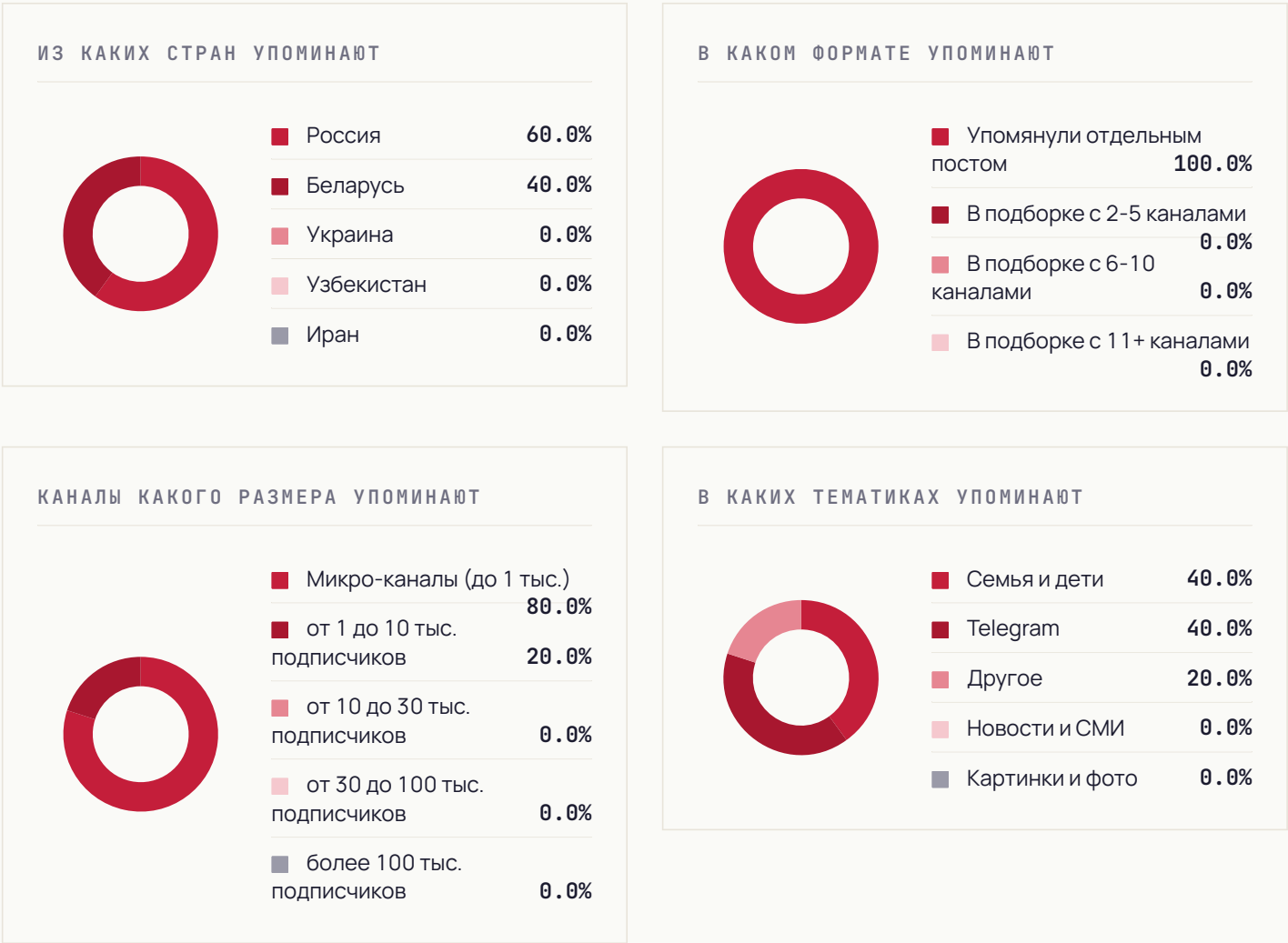
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+6 983

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

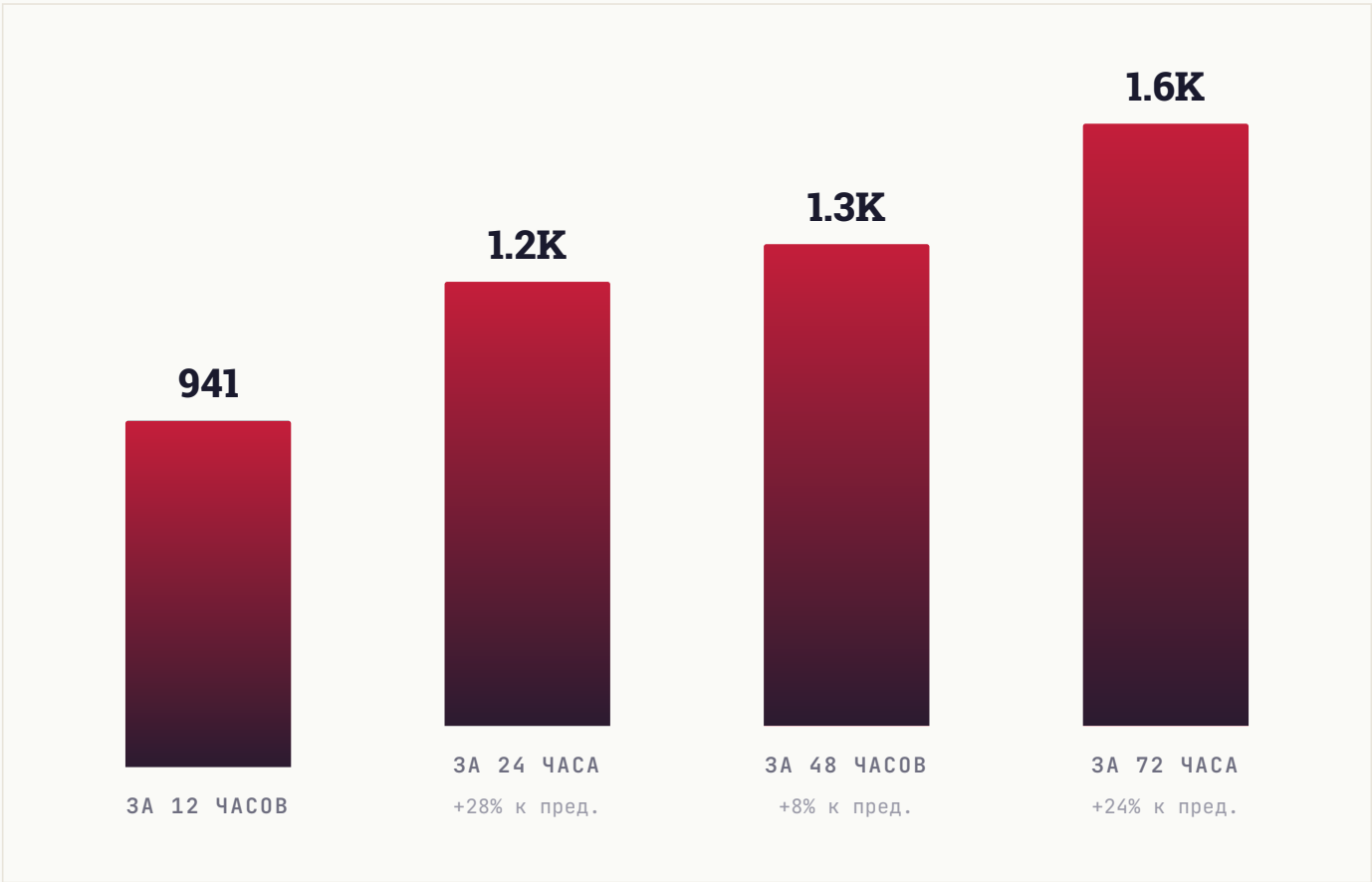
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
УФ УМНЫЙ ФИТНЕС MANI beauty	74.5K
РС Растяжка с Мари	63.8K
МО mordorblog	27.8K
КТ К телу бережно осанка похудение ПП рецепты	24K
ТС ТЕЛО с Ди ВЫ	18.6K
ХЛ хэлси лайф и шуточки	8.5K
ФД Фитнес дома с Алёной Останиной	4.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 7). Крупнее — 4 канала (лидер: УМНЫЙ ФИТНЕС | MANI beauty, 74.5K); 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 **5 176** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	623
Февраль 2026	0	0	700
Январь 2026	0	0	1 481
Декабрь 2025	0	0	569
Ноябрь 2025	2	1	819
Октябрь 2025	0	0	984

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	5 176

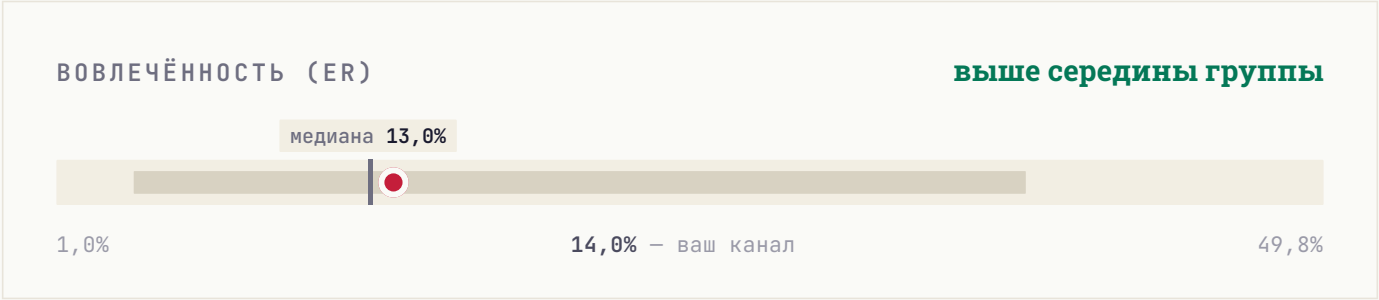
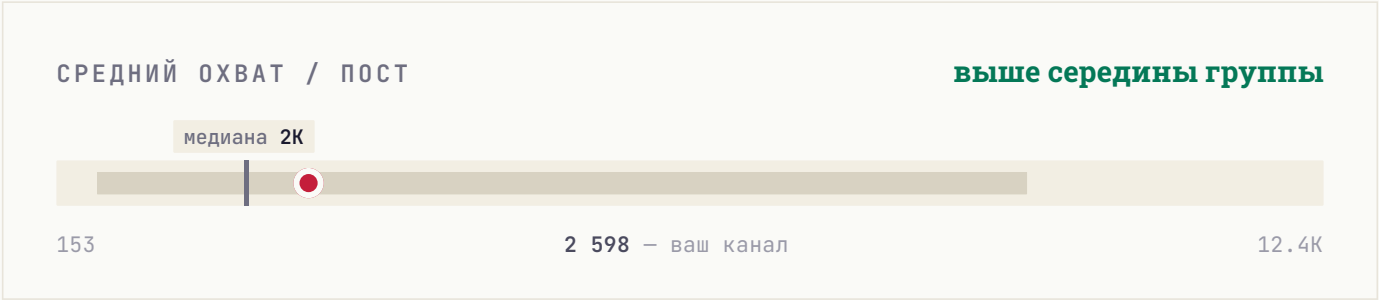
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

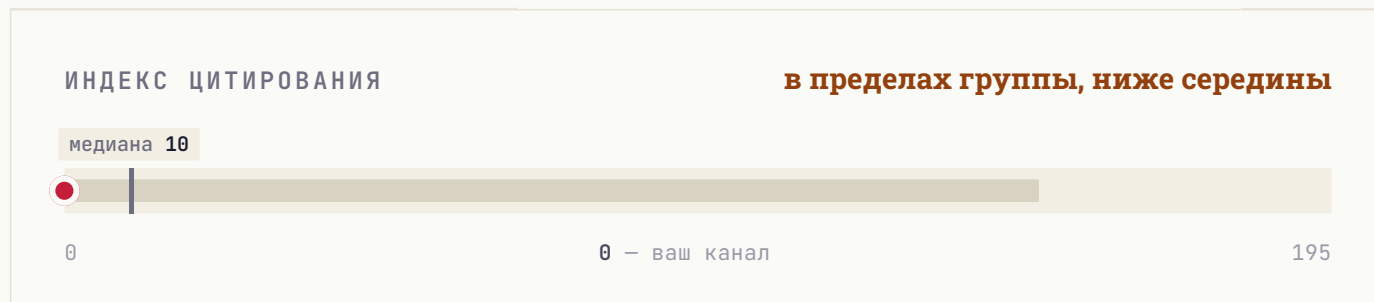
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **148 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 56 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#76/148

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 76 из 148 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 2.9 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 00:00 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
----	-------------------------------	---
