ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала 🥇 Коррекция тела и фитнес дома с Татьяной Холиной



@tanya_fitnes_home

🏅Таня - фитнес-тренер, реабилитолог, нутрициолог с 15 летним стажем и мама 💎 За 20-30 минут в день избавлю от проблемных зон 🏃‍♀️Клуб домашних тренировок для женщин 30+ -...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
9 627	**5.0%**	**462**
-76 за месяц	за сутки 3.1%	рекл. охват 301/24ч

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 **9 627** —	ОХВАТ ПОСТА **4.8%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **462** медиана 464 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **23.2** за период
ТРЕНД 7Д **-17.2%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **10.5** всего 1 023 реакц., 165 реп., 79 комм.	ДЛИНА ПОСТА **484 зн.** медиана 352 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **97** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **301** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-76** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **107** индекс цитирования · 276 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🏅Коррекция тела и фитнес дома с Татьяной Холиной» — 9 627 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 462 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 23 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 5–11 октября охваты просели на -17.2% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **97** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (72/97 постов).

03 Средняя длина поста — **484** знаков (медиана 352).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 13:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (630 в среднем у топа vs 341 у худших) — среди 97 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 10:01 ВИДЕО

Каждый должен заниматься своим делом. И в ситуации, которую я рассказала в сторис, меня больше всего зацепил даже не этот проклятый Кегель…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
650	19	1	6.8%

№2 19.09 · 09:44 ФОТО

Вчера изучала ваши анкеты после тест-драйва и радовалась 😄 Потому что поняла: задача, которую я ставила перед тест-драйвом…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
628	7	1	6.5%

№3 22.09 · 11:34 ФОТО

Девчата, был в комментариях вопрос про МФР. Просили высказать мое мнение на карусель тренера, где по ощущению он МФР буквально обесценил…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
614	13	2	6.4%

№4 21.09 · 10:15 ВИДЕО

А вообще на выходных я переживала пик кризиса под названием «заебався я» 😆 В общем, прорвало так прорвало. Со здоровьем после болезни…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
605	29	1	6.3%

№5 18.09 · 04:57 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
588	5	1	6.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.10 · 05:32 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
352	5	1	3.7%

↓ 10.10 · 08:54 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
348	6	1	3.6%

↓ 10.10 · 12:24 ВИДЕО

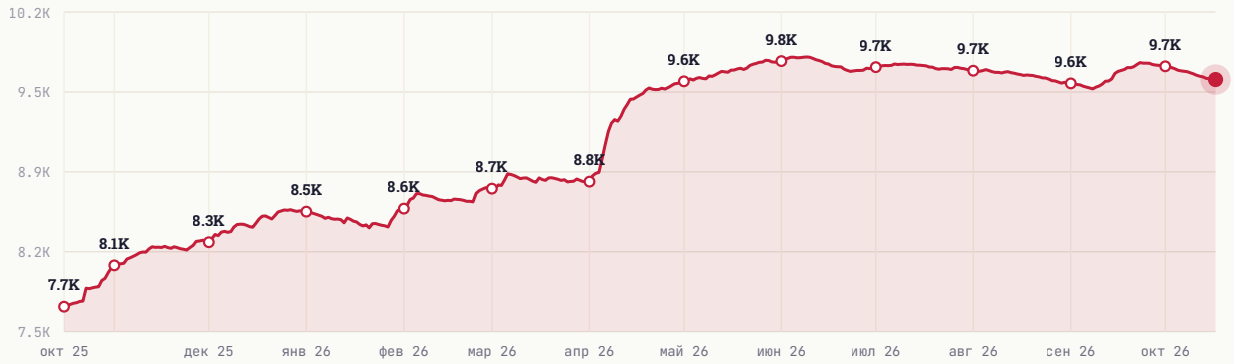
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
324	5	1	3.4%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
7 746	9 627	+1 881

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

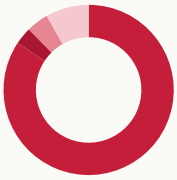
Индекс цитирования **107** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **276** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



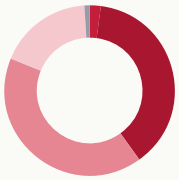
Россия	98.2%
Казахстан	0.6%
Украина	0.3%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	84.3%
В подборке с 2-5 каналами	3.3%
В подборке с 6-10 каналами	4.2%
В подборке с 11+ каналами	8.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	2.1%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	38.0%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	41.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	17.9%
более 100 тыс. подписчиков	1.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

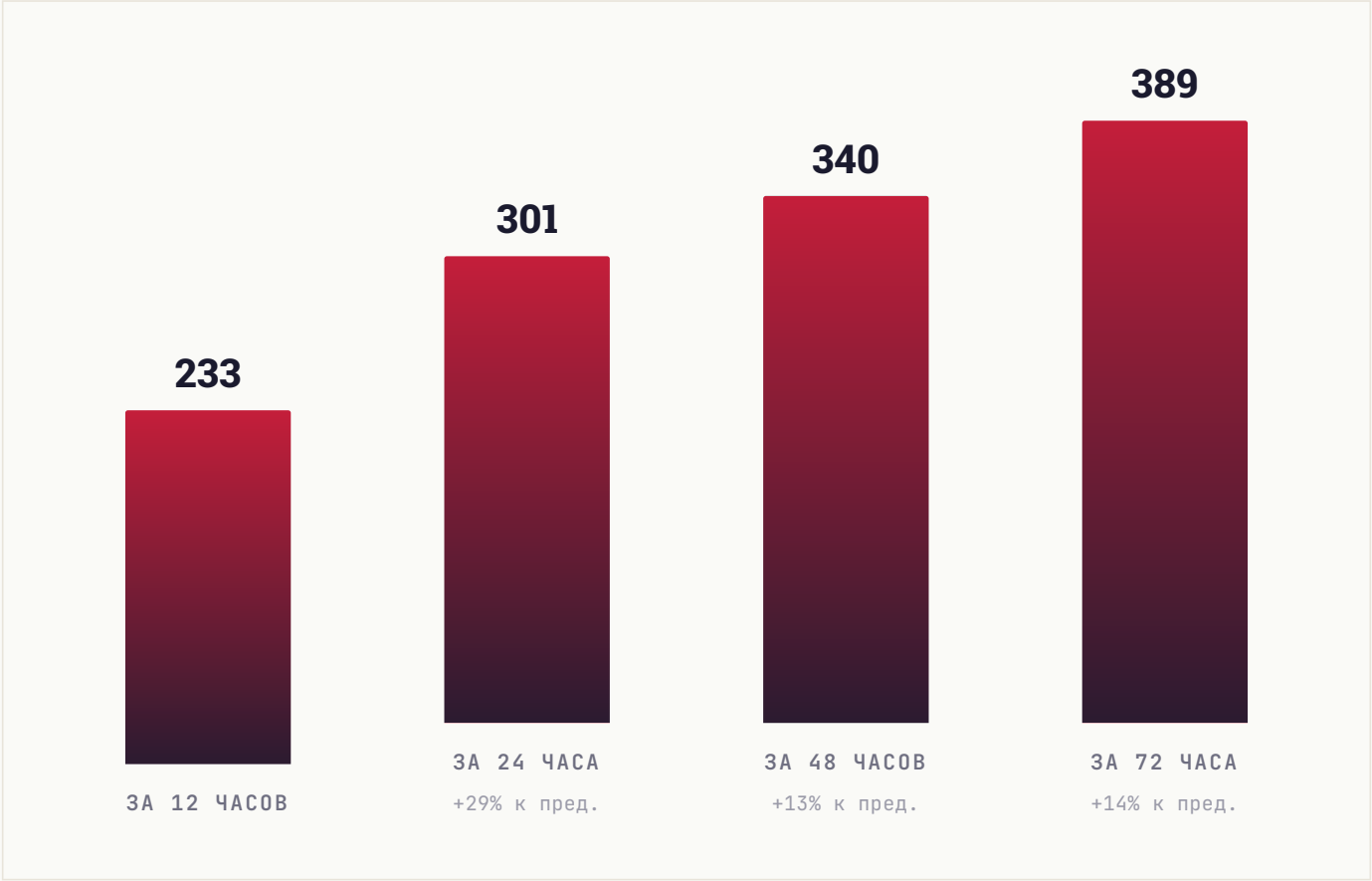


Здоровье и Фитнес	20.8%
Инстаграм	17.0%
Психология	10.8%
Еда и кулинария	8.1%
Мода и красота	7.0%

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
АК **Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия**	16.4K
СС **Сами себя накрасим**	10K
🏅Т **🏅Коррекция тела и фитнес дома с Татьяной Холиной** ВЫ	9.6K
ПЛ **ПАРОЛЬ: ЛИЧНЫЙ БРЕНД**	7.9K
ТО **тренировки онлайн**	7.2K
RU **Rud_russianfit**	4.6K
ФД **Фитнес дома с Алёной Романовой**	3.4K
ОК **Оксана Килина - дневник тренера**	2.3K
МП **Мыша ПИшет** 🐭	1.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия, 16.4K), 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 **46**, а канал за это время прибавил **2 215** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	1	1	**855**
Март 2026	9	7	**224**
Февраль 2026	8	7	**260**
Январь 2026	8	7	**250**
Декабрь 2025	11	10	**344**
Ноябрь 2025	9	9	**282**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
46	**6**	**2 215**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **199 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 3 тыс. до 29 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

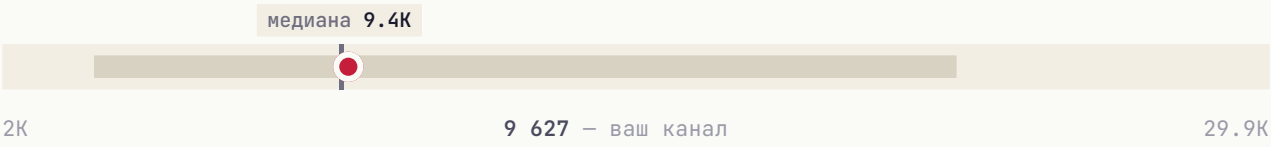
#96 /199

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 96 из 199 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



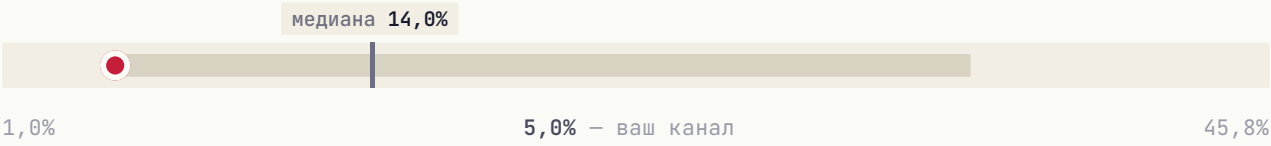
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



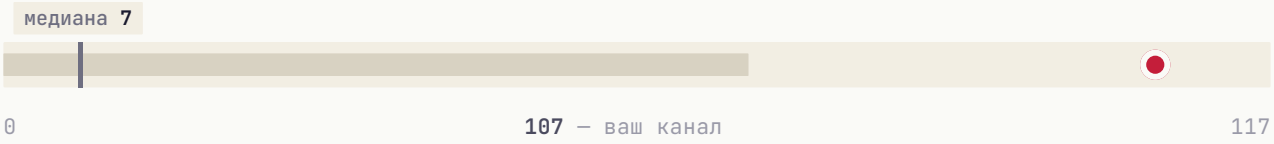
ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

выше 90% сопоставимых



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** и **индекс цитирования**.

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 пятница

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

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.8% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.2пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM