

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Makarın - Канал здорового тела



@v_makarın

Официальный канал Виктора Макарына Онлайн консультация -
<https://app.lava.top/products/baea17cc-739d-4972-a5e2-5a4309334917>

ПОДПИСЧИКИ

6 230

-38 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

15.0%

за сутки 5.2%

ОХВАТ/ПОСТ

447

рекл. охват 324/24ч

— 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 6 230 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 7.17% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 447 медиана 447 · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 0.5 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 9.5 всего 19 реакц., 13 реп., 13 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 886 зн. медиана 886 · 26 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 2 26 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 324 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -38 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Makarin - Канал здорового тела» — 6 230 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 447 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 0 постов в неделю (~0 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 2 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (1/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 886 знаков (медиана 886).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (298 в среднем у топа vs 447 у худших) — среди 2 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 28.08 · 13:43 ВИДЕО 🦵 Ровная осанка за 2 чашки кофе! Хочешь ровную осанку? Читаем 📄👏 Я создал телеграм бот, где собрал все тренировки и упражнения...	ПРОСМ. 893 РЕП. 13	РЕАКЦ. 19 ER 14.3%
№2 23.09 · 16:21 ФОТО 🦵 А у нас Первый разбор осанки и назначение упражнений На фото молодой парень, в хорошей физической форме. Ярко выраженных проблем я не...	ПРОСМ. 1 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 0.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

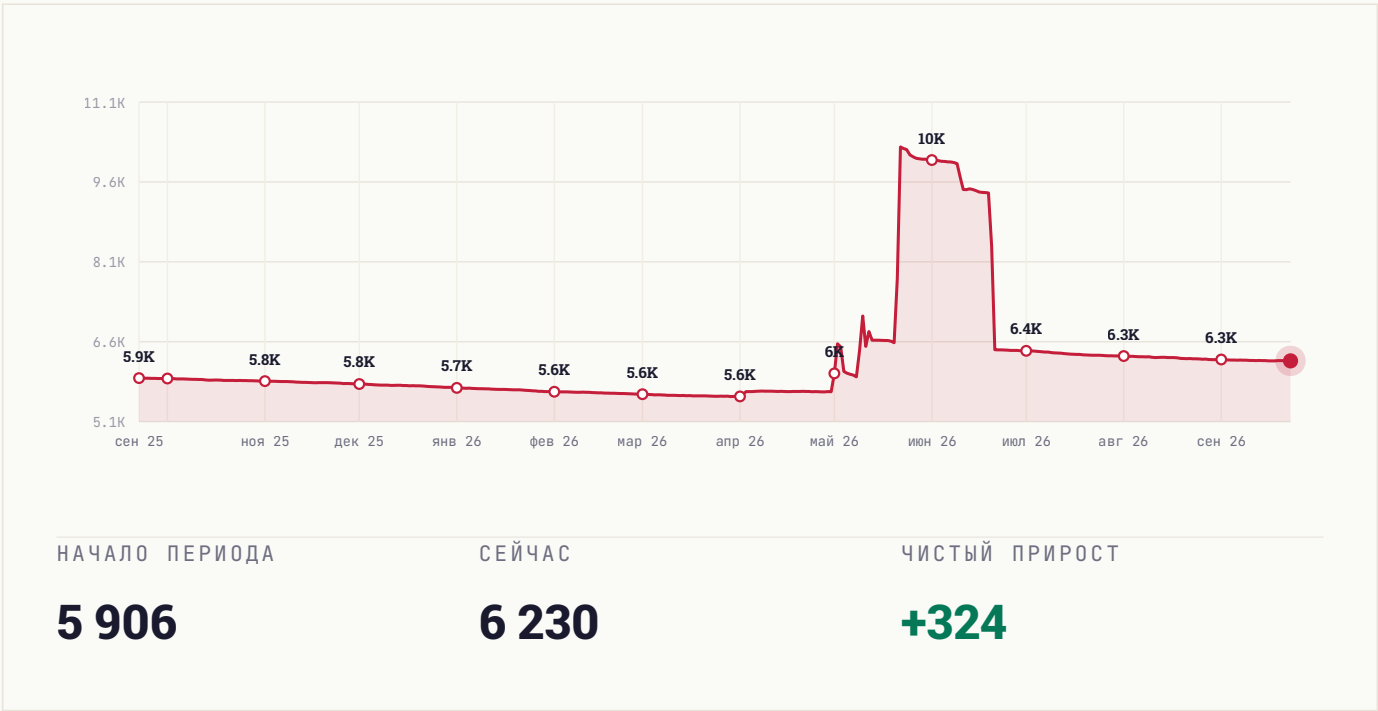
↓ 28.08 · 13:43 ВИДЕО 🦵 Ровная осанка за 2 чашки кофе! Хочешь ровную осанку? Читаем 📄👏 Я создал телеграм бот, где собрал все тренировки и упражнения...	ПРОСМ. 893 РЕП. 13	РЕАКЦ. 19 ER 14.3%
---	--	--

		ПРОСМ.	РЕАКЦ.
↓ 23.09 · 16:21 ФОТО		1	—
А у нас Первый разбор осанки и назначение упражнений  На фото молодой парень, в хорошей физической форме. Ярко выраженных проблем я не...		РЕП. —	ER 0.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

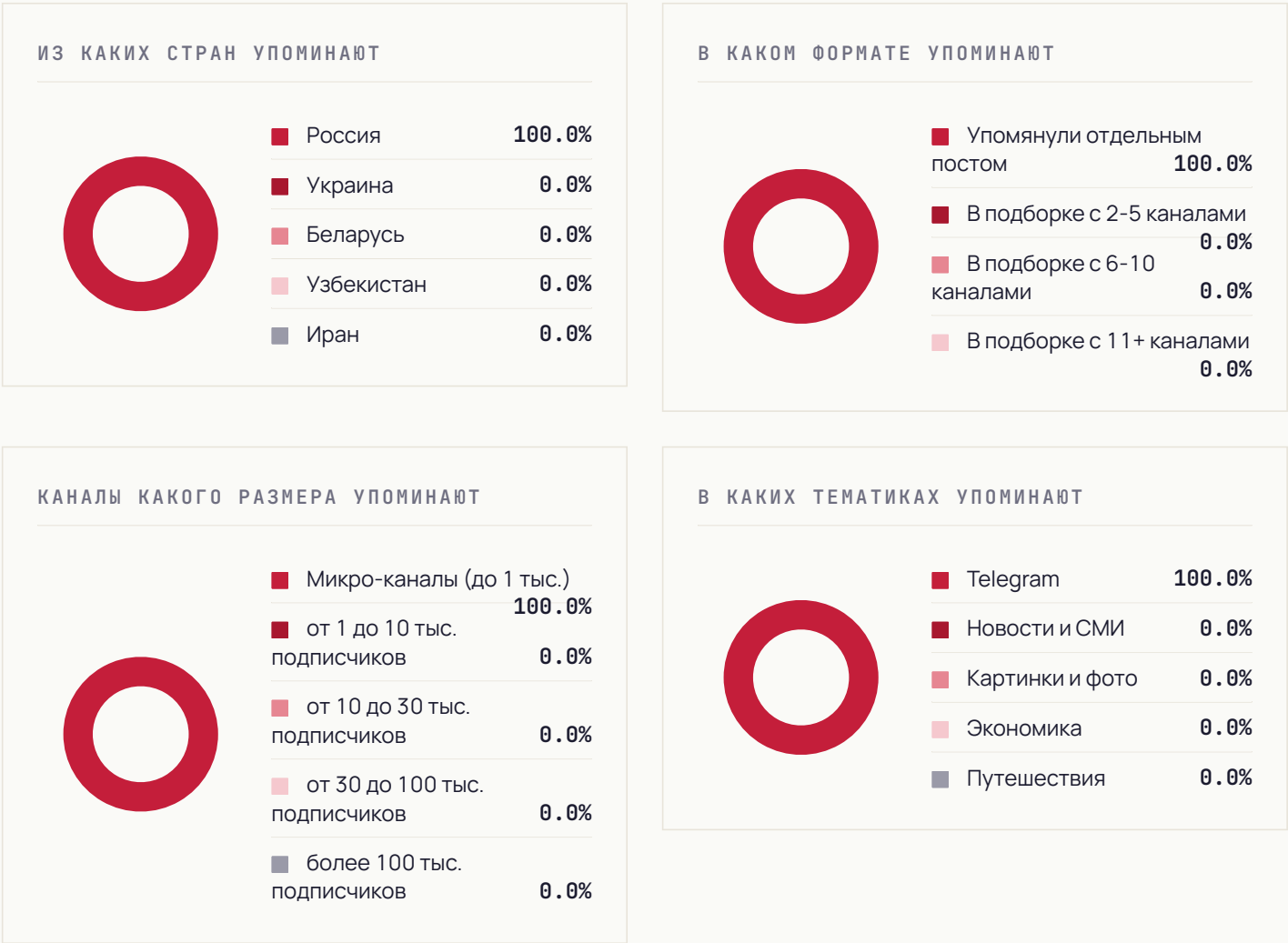
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

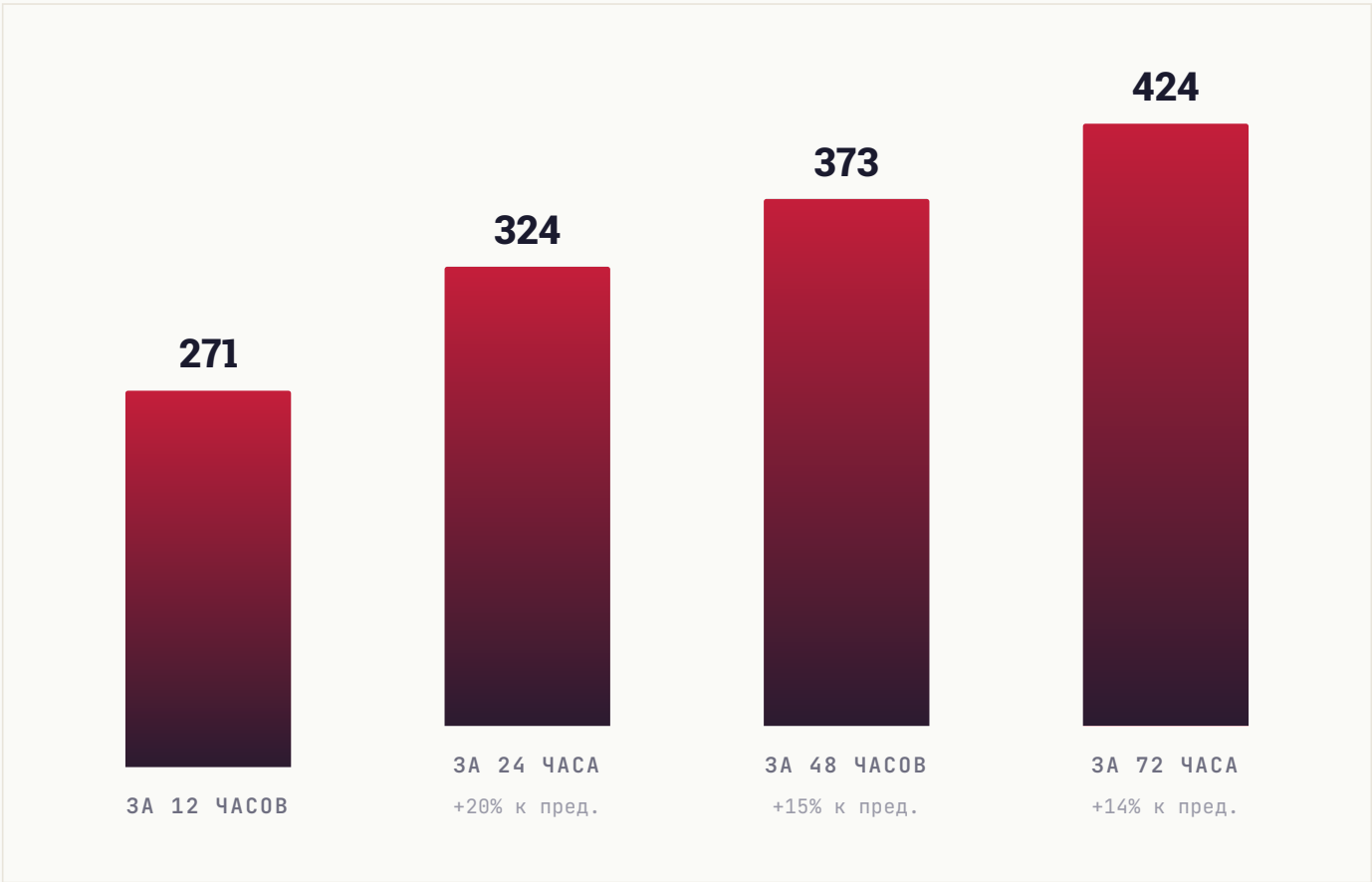
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
PR Реабилитация Rehabscience Богатырев Андрей	9.7K
ВО ВСЕ О СТОПЕ	9.5K
U/ UAAK / Association Applied Kinesiology	8.2K
ТО тренировки онлайн	7.2K
М- Мakarin - Канал здорового тела ВЫ	6.2K
ОБ Ольга Бурова. Smart Spine.	5.7K
DF Discover Fitness	4.2K
#К #ксютренермечты	1.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **39** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	12
Февраль 2026	0	0	3
Январь 2026	0	0	2
Декабрь 2025	0	0	10
Ноябрь 2025	0	0	4
Октябрь 2025	0	0	8

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	39

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

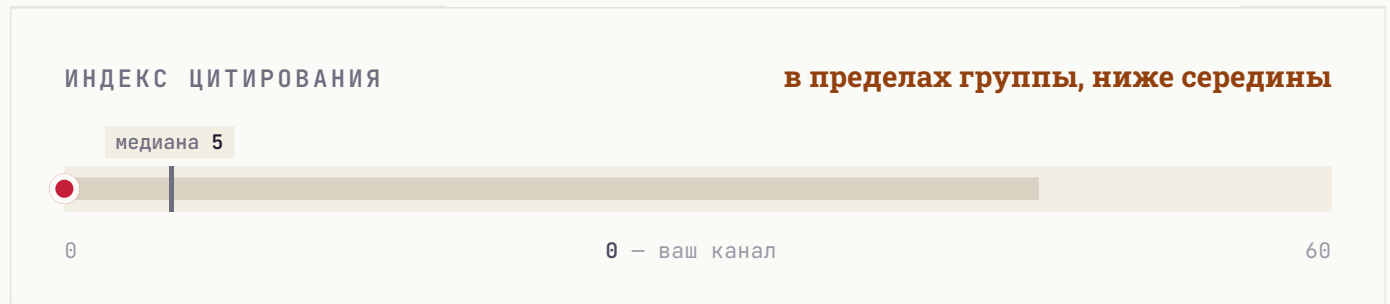
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **83 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#55 / 83

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 55 из 83 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 0.5 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 16:00 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
----	-------------------------------	---
