ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

💪 باشگاه فیتنس بانوان 💪

@womenfitess_club

ویژه بانوان ⛔ورود اقایان ممنوع⛔🔑#راهنمای👩 @Behnoosh1360fit
جامع تناسب اندام#مشاوره و مکمل ها #برنامه_تمرین #برنامه_تغذیه
برنامه و تغذیه @tablighat_woman_fitness سفارش تبلیغات👇و مکمل
و...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
6 508	**8.0%**	**506**
+74 за месяц	за сутки 4.0%	рекл. охват 260/24ч

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 «Telegram»

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 **6 508** –	ОХВАТ ПОСТА **7.77%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **506** медиана 513 · 29 дней	ПОСТОВ/ДЕНЬ **9.7** ~68 в неделю
ТРЕНД 7Д **+0.3%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **1.1** всего 310 реакц., 2 795 реп., 0 комм.	ДЛИНА ПОСТА **369 зн.** медиана 105 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **281** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **260** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+74** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **0** индекс цитирования · 34 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **8 лет 9 месяцев** создан 22.12.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «💪باشگاه فیتنس بانوان💪» — 6 508 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 506 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 68 постов в неделю (~10 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (+0.3% к неделе 21–27 сентября).

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 **281** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (141/281 постов).

03 Средняя длина поста — **369** знаков (медиана 105).

04 Пик активности аудитории — **понедельник**, 16:00 UTC.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (765 в среднем у топа vs 310 у худших) — среди 281 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 03:58 ТЕКСТ

⭕منیزیم یک ماده معدنی حیاتی است که💊 منیزیم چقدر برای ورزشکاران مهم است؟ نقش دارد. تقریباً در تمام سلول های بدن ما وجود **RNA** و **DNA** در سنتز...

ПРОСМ. **791** РЕАКЦ. **11** РЕП. **10** ER **12.2%**

№2 15.09 · 04:43 ВИДЕО

🔆20 دقیقه تمرین فول‌بادی با دمبل در خانه - تمرین قدرتی استقامتی بدون تکرار **https://t.me/+RL4i1lT3iATRYltq**

ПРОСМ. **754** РЕАКЦ. **1** РЕП. **34** ER **11.6%**

№3 20.09 · 04:26 ВИДЕО

🔆 چربی سوزی تمام بدن بدون تجهیزات و پرش سطح آسان ورزش در خانه **https://t.me/+RL4i1lT3iATRYltq**

ПРОСМ. **752** РЕАКЦ. **—** РЕП. **33** ER **11.6%**

№4 16.09 · 04:26 ВИДЕО

تمرینات فرمدهی باسن 😍 . توی خونه ورزش کن و خوشفرم شو ➕ . ❤️ . https://t.me/+RL4i1lT3iATRYltq .

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
751	1
РЕП.	ER
27	11.5%

№5 16.09 · 05:43 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
751	1
РЕП.	ER
9	11.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 04:48 ВИДЕО

زیر بغل پلاور سیم کش طناب ایستاده https://t.me/+RL4i1lT3iATRYltq

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
327	—
РЕП.	ER
6	5.0%

↓ 09.10 · 04:20 ТЕКСТ

چرا عضله بعد از تمرین می‌لرزه؟ 💪⚡ بررسی لرزش عضلانی از دید عصب و فیزیولوژی 🤔 بعد از 👇 اومده پیش برات حتماً تمرین چیه؟ عجیب بعد تمرین لرزش این...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
307	4
РЕП.	ER
2	4.7%

↓ 09.10 · 04:19 ВИДЕО

10 دقیقه تمرین در منزل🏋️https://t.me/+RL4i1lT3iATRYltq

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
298	1
РЕП.	ER
6	4.6%

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
6 170	6 507	+337

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

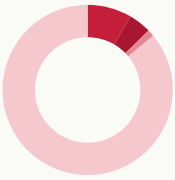
Индекс цитирования **0** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **34** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



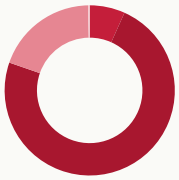
Иран	96.0%
Россия	0.0%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	8.4%
В подборке с 2-5 каналами	4.3%
В подборке с 6-10 каналами	1.3%
В подборке с 11+ каналами	86.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	6.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	73.6%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	19.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.3%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

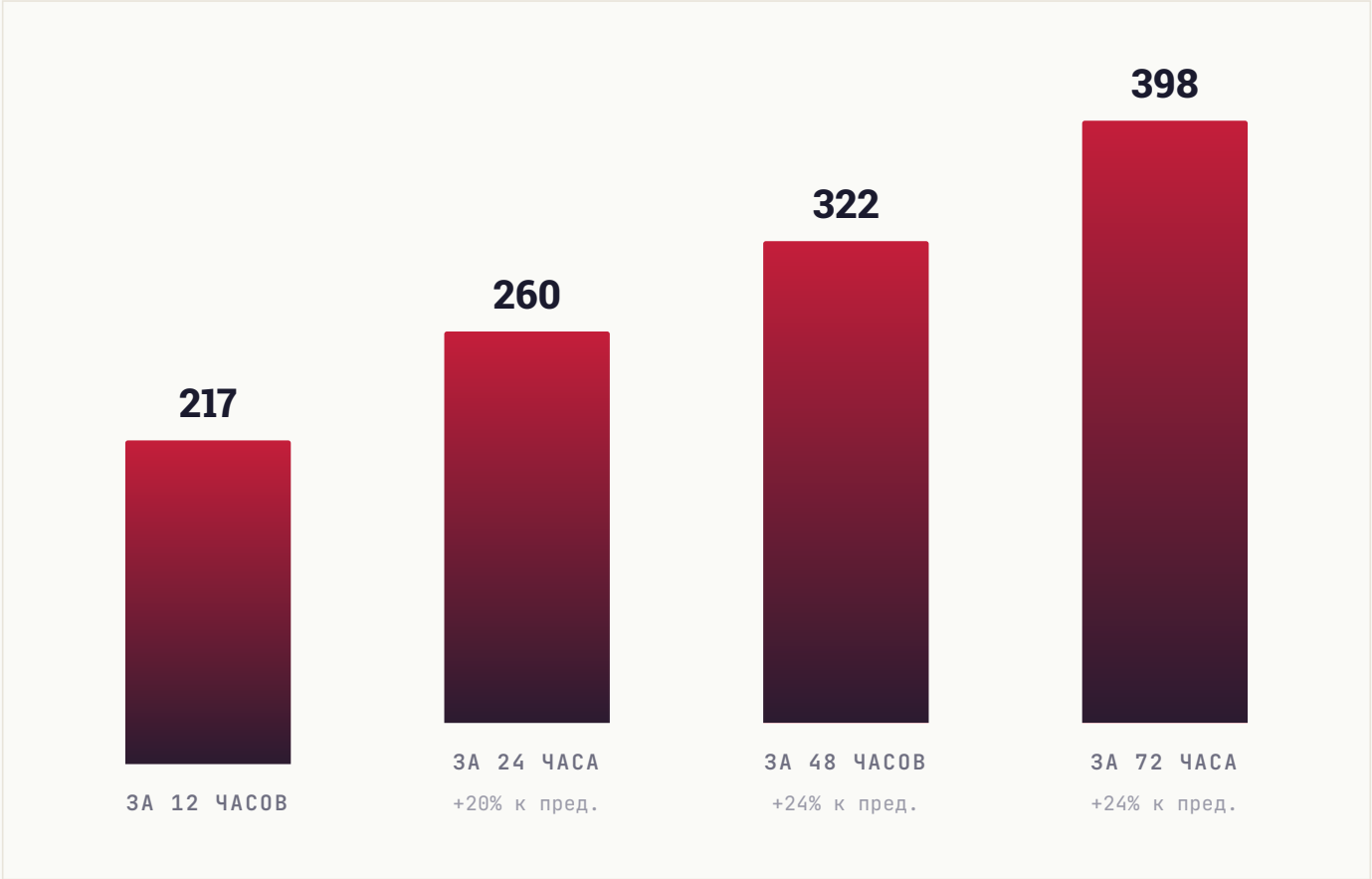


Здоровье и Фитнес	15.7%
Другое	2.7%
Эзотерика	1.7%
Спорт	1.3%
Продажи	0.7%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
GF **GEM Fit | جم فیت**	26.3K
آت آموزش تصویری حرکات بدنسازی و رژیم و تمرین	21.8K
ف💪 💪باشگاه فیتنس بانوان💪 **ВЫ**	6.5K
کب مکمل بدنسازی | **badansazi** | کانال بدنسازی | بدنسازی | برنامه بدنسازی	6.2K
لج لاغری؛بدنسازی؛ورزش؛تغذیه؛مکمل؛اموزش حرکات	3.9K
『F **『Fitbash21💪🏽🩷』**	2.6K
بم با ما فیت شوید...!!	2.5K
و💪 علم ورزش💪	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — 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 **5**, а канал за это время прибавил **139** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**10**
Март 2026	0	0	**3**
Февраль 2026	0	0	**16**
Январь 2026	0	0	**12**
Декабрь 2025	2	2	**49**
Ноябрь 2025	3	1	**49**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	**6**	**139**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **254 канала** категории «**Telegram**» от 2 тыс. до 20 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

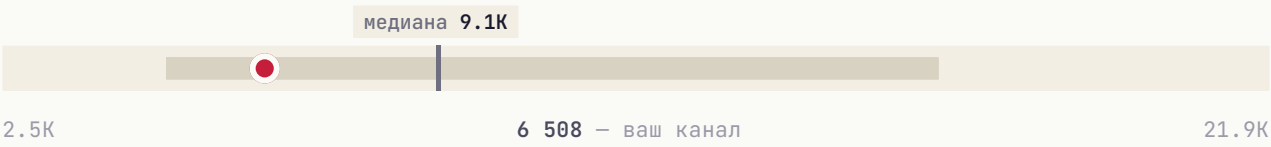
#190 /254

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 190 из 254 каналов сопоставимого размера

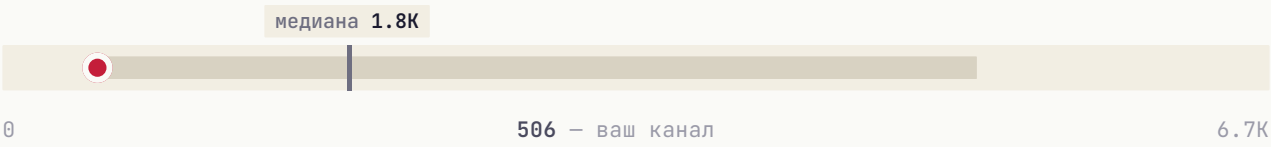
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



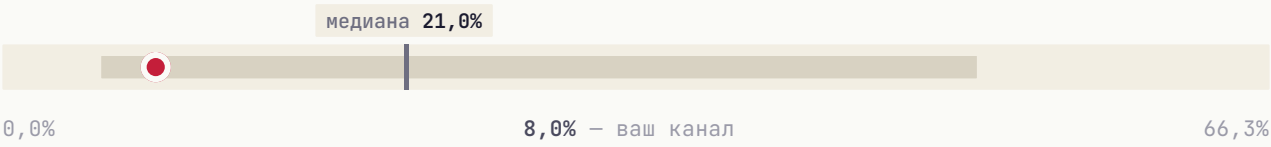
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

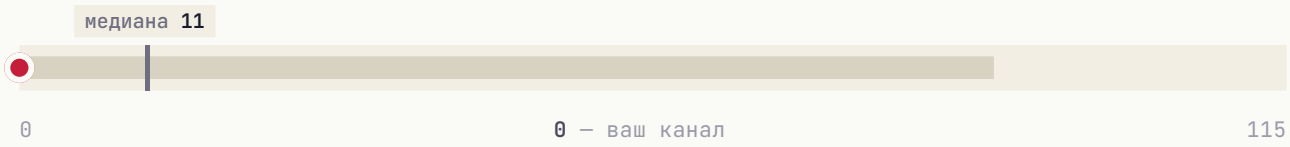


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



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

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 16:00 UTC 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

объём под задачу

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 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