

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Workout Zona



@zona_workout

Собственное тело – твой лучший тренажёр Биржа https://telega.in/c/zona_workout

ПОДПИСЧИКИ

5 218

-129 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

36.0%

за сутки **31.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват **1.7K/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 5 218 —	👁️ охват поста 34.52% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 30.6 за период
📈 тренд 7д -1.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 10.7 всего 1 374 реакц., 595 реп., 0 комм.	📄 длина поста 46 зн. медиана 14 · 29 дней	★ постов в анализе 128 29 дней
📈 рекл. охват 1.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -129 за последний месяц	📄 цитируемость 79 индекс цитирования · 329 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 3 месяца создан 22.06.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Workout Zona» — 5 218 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (35% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 31 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-1.5% к неделе 31 августа – 6 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 128 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (119/128 постов).
- 03 Средняя длина поста — 46 знаков (медиана 14).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.1K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 128 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 04:03 ВИДЕО Вот это формы 🤔	ПРОСМ. 2 061 РЕП. 7	РЕАКЦ. 12 ER 39.5%
№2 29.08 · 04:02 ВИДЕО Вот это тело 🤔	ПРОСМ. 2 058 РЕП. 7	РЕАКЦ. 13 ER 39.4%
№3 05.09 · 04:00 ВИДЕО Вот это растяжка 🤔	ПРОСМ. 2 036 РЕП. 4	РЕАКЦ. 17 ER 39.0%

№4

29.08 · 22:04

ВИДЕО

Тренировка дельт и груди 👍

ПРОСМ.

2 024

РЕАКЦ.

14

РЕП.

8

ER

38.8%

№5

01.09 · 04:00

ВИДЕО

Хорошо сидят 🍷

ПРОСМ.

2 023

РЕАКЦ.

10

РЕП.

7

ER

38.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

19.09 · 22:01

ВИДЕО

Шикарная 😍

ПРОСМ.

1 764

РЕАКЦ.

11

РЕП.

6

ER

33.8%

↓

20.09 · 00:01

ВИДЕО

Прекрасная! 😊

ПРОСМ.

1 742

РЕАКЦ.

8

РЕП.

3

ER

33.4%

↓

28.08 · 02:00

ВИДЕО

Тренировка для плеч 🔥

ПРОСМ.

625

РЕАКЦ.

8

РЕП.

11

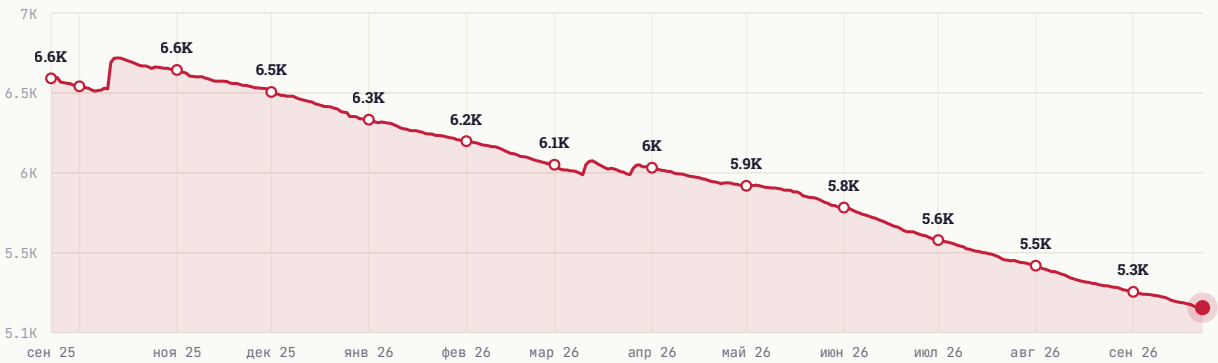
ER

12.0%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

6 578

СЕЙЧАС

5 218

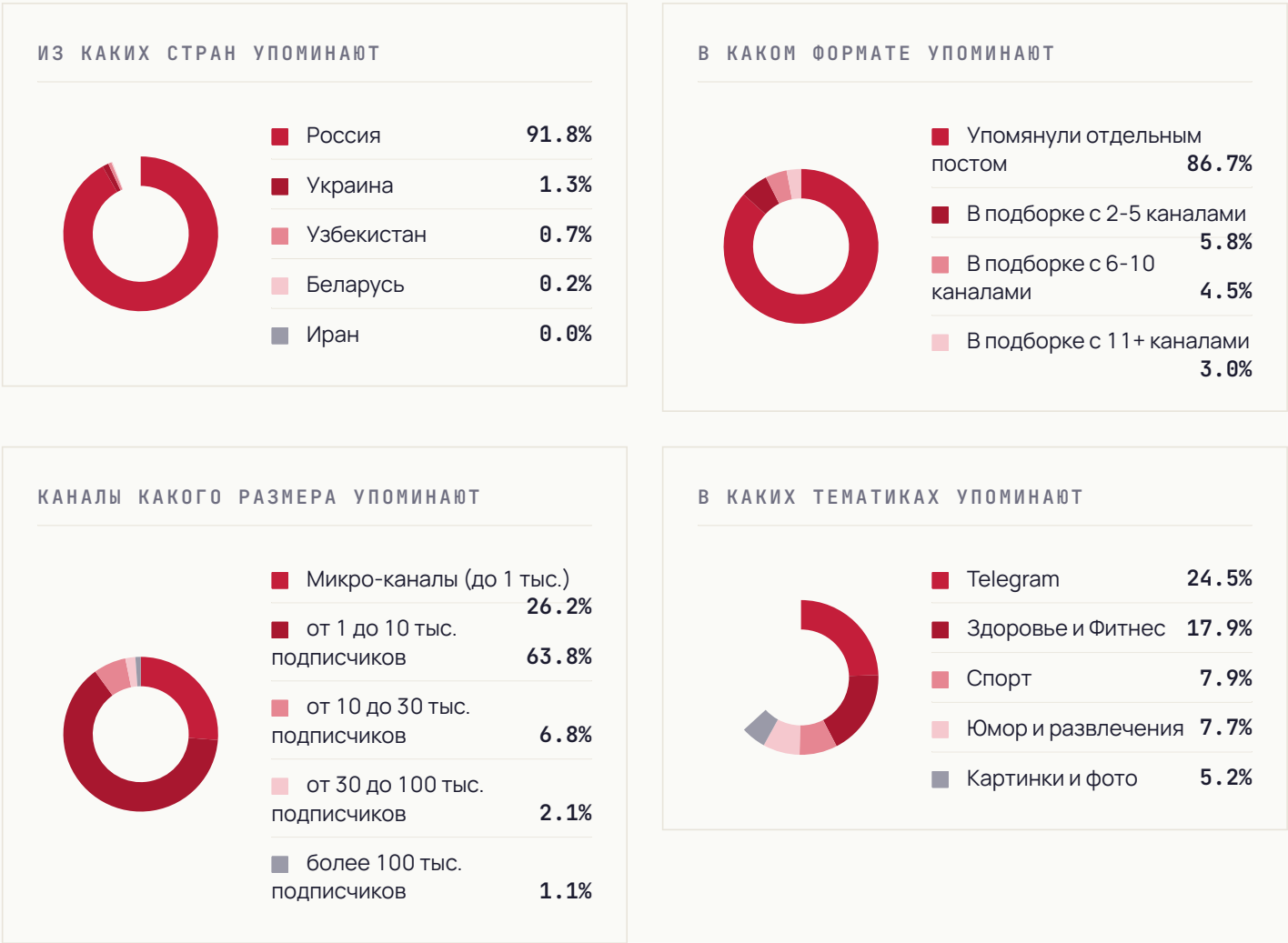
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 360

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

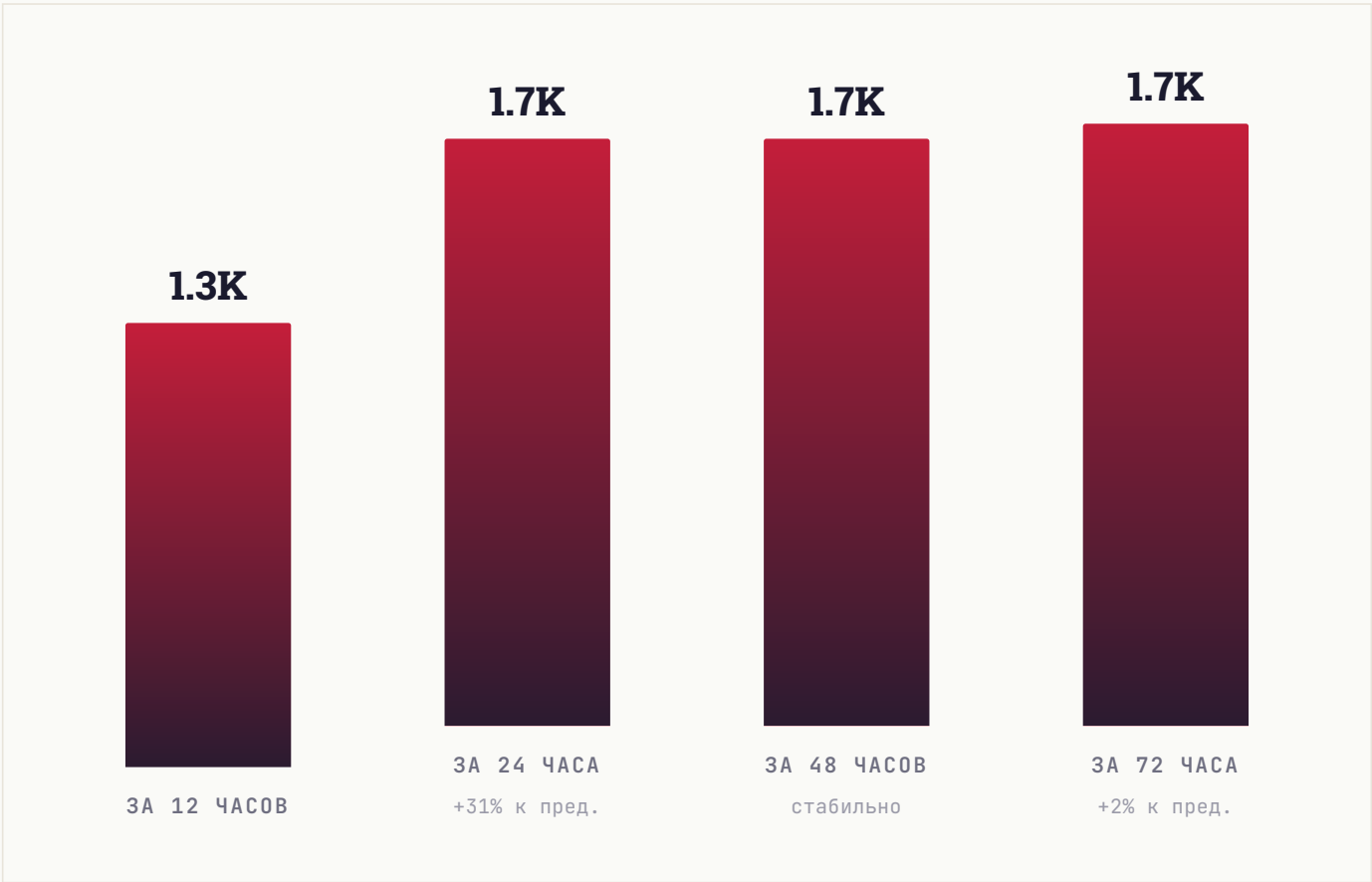
Индекс цитирования **79** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **329** разных каналов.



— 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
С Calisthenica Workout House Тренировки Sport Калистеника	6.9K
ХБ XXL-pump(спорт, бодибилдинг и фитнес)	6.5K
WZ Workout Zona Вы	5.2K
СЗ Спортивная зона	3.2K
СП Спортивный💪	2.4K
Ф Фитнес No limit	2.1K
СТ СТРОИМ ТЕЛО - саморазвитие	2K
Т Твердыня Оплот силы и разума	1.5K
ПР ПростоФитнес	1.4K
Т Тренировки msharovatov	1.3K
АХ Алёна Хотмирова ФИТНЕС-НАСТАВНИК	624

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Calisthenica | Workout | House | Тренировки | Sport | Калистеника |, 6.9K), мельче — 8 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 **10**, а канал за это время прибавил **379** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	3	3	147
Февраль 2026	1	1	11
Январь 2026	1	1	4
Декабрь 2025	0	0	2
Ноябрь 2025	1	1	3
Октябрь 2025	4	4	212

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
10	6	379

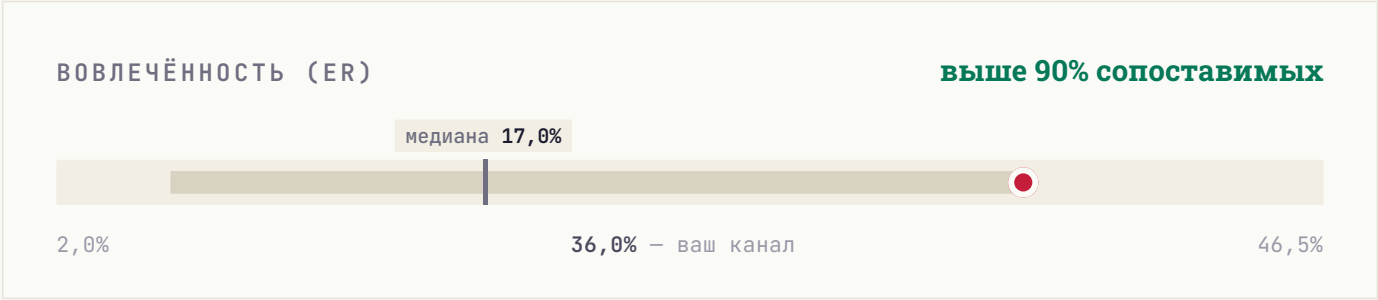
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **72 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /72

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 72 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
средний охват / пост, вовлечённость 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 суббота

В этот день и в 07:00 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). PromptPress 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 **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
----	-------------------------------	---
