ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ДЕНТРЭЙН



@denntrain

Смогу стать топ 1 фитнес блогером? Доступ к тренировкам и привату 📈- @grigorevwork Иду к своей мечте - BMW 4 По рекламе / сотрудничеству: @ermediapr № 6948998621

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
19 383	30.0%	5.7K
-95 за месяц	за сутки 14.8%	рекл. охват 2.9K/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 «Блоги»

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 **19 383** —	ОХВАТ ПОСТА **29.36%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **5.7K** медиана 5.9K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **15.8** за период
ТРЕНД 7Д **+7.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **254.3** всего 16 785 реакц., 742 реп., 1 511 комм.	ДЛИНА ПОСТА **54 зн.** медиана 31 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **66** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **2.9K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-95** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **14** индекс цитирования · 82 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **3 года 6 месяцев** создан 26.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ДЕНТРЭЙН» — 19 383 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.7K человек (29% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 16 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +7.1% к неделе 21–27 сентября — позитивная динамика.

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 **66** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (26/66 постов).

03 Средняя длина поста — **54** знаков (медиана 31).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 16:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (7.4K в среднем у топа vs 4K у худших) — среди 66 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.09 · 13:58 ВИДЕО

Срочно🚘

ПРОСМ. 7 472 · РЕАКЦ. 235 · РЕП. 10 · ER 38.5%

№2 16.09 · 08:34 ФОТО

🤩

ПРОСМ. 7 354 · РЕАКЦ. 310 · РЕП. 36 · ER 37.9%

№3 19.09 · 11:01 ТЕКСТ

(пост без подписи — текст)

ПРОСМ. 7 306 · РЕАКЦ. 137 · РЕП. 34 · ER 37.7%

№4 29.09 · 14:38 ФОТО

пришел могать зал

ПРОСМ. 7 199 | РЕАКЦ. 330 | РЕП. 14 | ER 37.1%

№5 20.09 · 12:59 ВИДЕО

почему ему так некомфортно при таких легких трюках 🥰

ПРОСМ. 7 111 | РЕАКЦ. 251 | РЕП. 25 | ER 36.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.10 · 15:59 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ. 4 073 | РЕАКЦ. 203 | РЕП. 4 | ER 21.0%

↓ 12.10 · 16:45 ФОТО

сегодня очень мощно потренил🤩 воркаут бицепс трицепс ноги даже бля.... я супер вымотан🌪️ Зарядился на тренировке бца и цитрулином от...

ПРОСМ. 3 958 | РЕАКЦ. 202 | РЕП. 5 | ER 20.4%

↓ 12.10 · 13:22 ФОТО

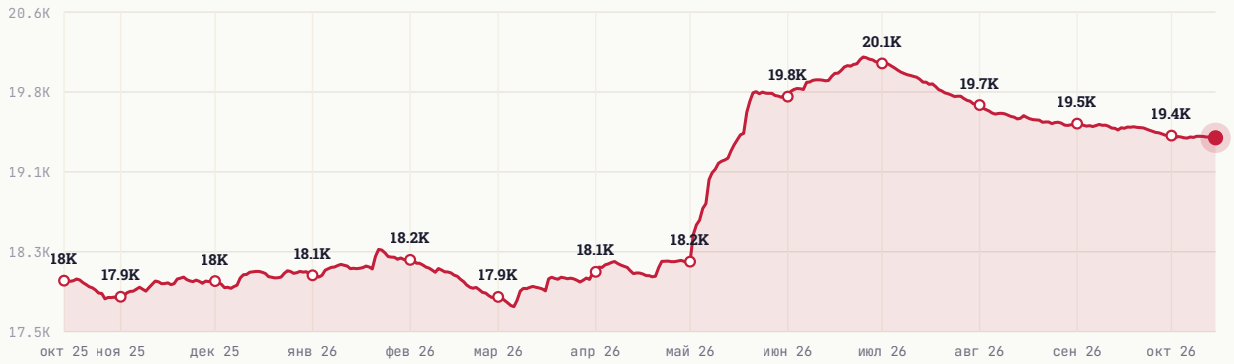
не без помощи людей, но я сделал это...

ПРОСМ. 3 849 | РЕАКЦ. 206 | РЕП. 4 | ER 19.9%

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
18 023	19 383	+1 360

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

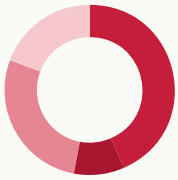
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **82** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



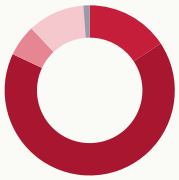
Россия	96.4%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	43.4%
В подборке с 2-5 каналами	9.6%
В подборке с 6-10 каналами	27.7%
В подборке с 11+ каналами	19.3%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	15.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	66.3%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	6.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	10.8%
более 100 тыс. подписчиков	1.2%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

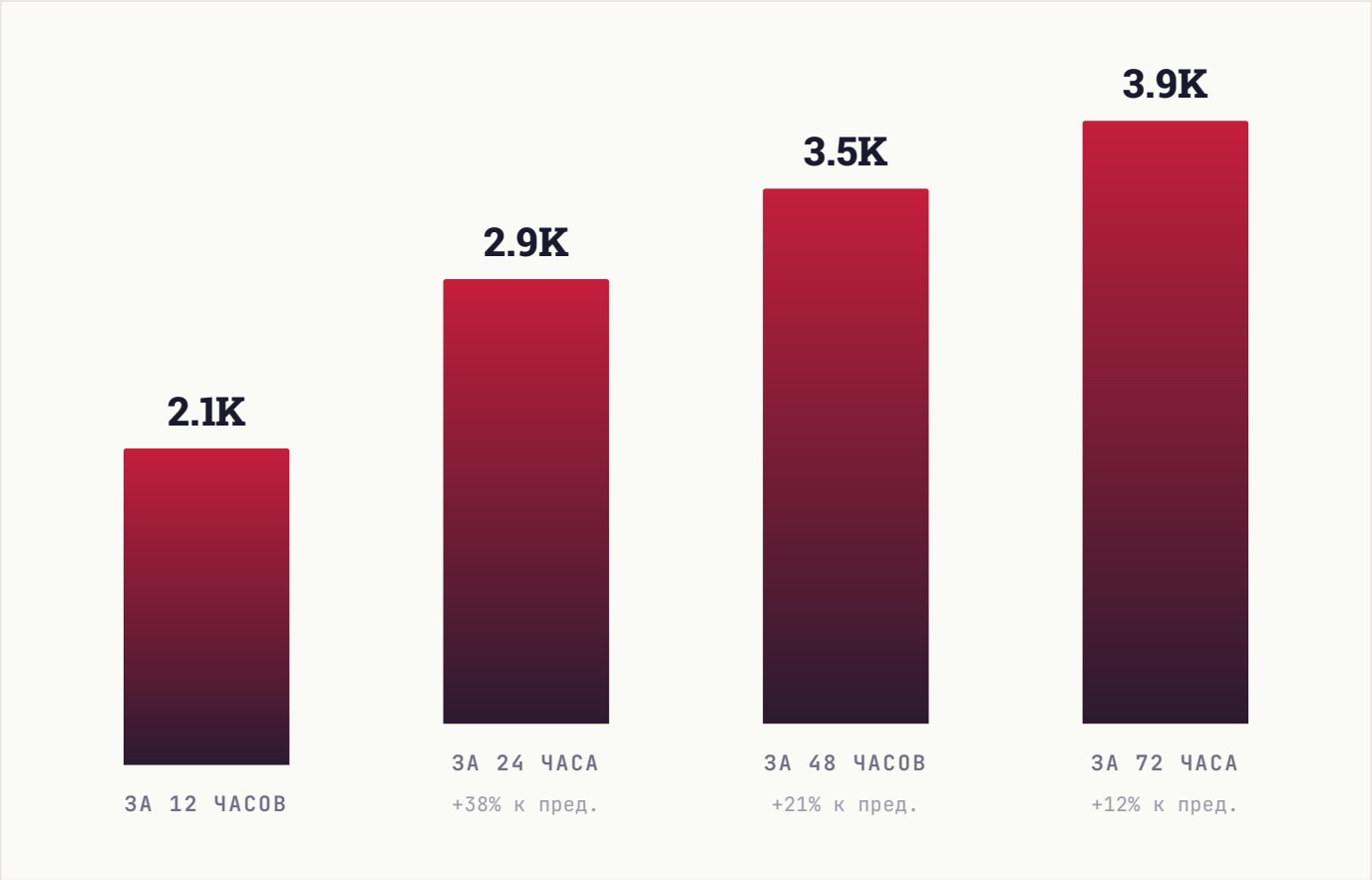


Блоги	50.6%
Здоровье и Фитнес	16.9%
Спорт	14.5%
Продажи	2.4%
Психология	2.4%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДЕ **ДЕНТРЭЙН** ВЫ	19.4K
АЙ **антон йоу**	9.3K
АЕ **Aesthetic**	3.7K
ПЕ **печка**	2.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 4 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **19**, а канал за это время прибавил **1 726** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	18	18	**285**
Март 2026	1	1	**451**
Февраль 2026	0	0	**51**
Январь 2026	0	0	**347**
Декабрь 2025	0	0	**257**
Ноябрь 2025	0	0	**335**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
19	**6**	**1 726**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **431 канал** категории «**Блоги**» от 6 тыс. до 58 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

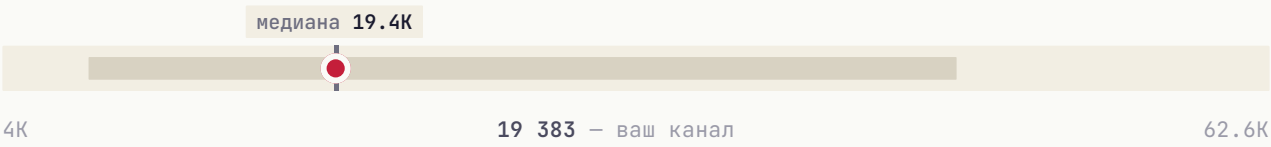
#214 /431

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 214 из 431 каналов сопоставимого размера

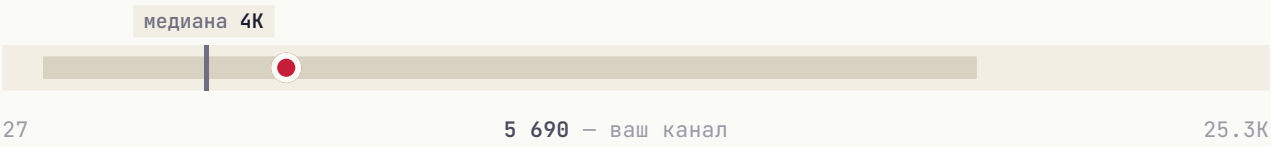
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



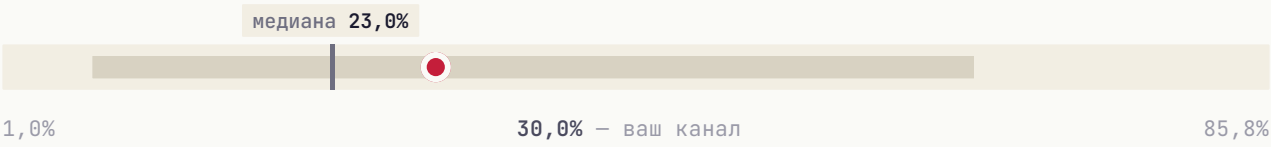
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

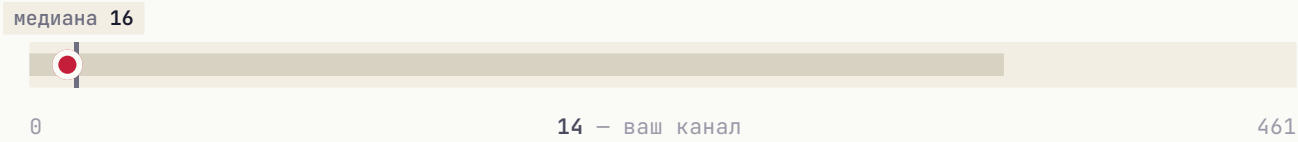


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



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



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики**, **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

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 16:00 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). 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