

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

ТМейт | Physical Training



@fiztrening

РКН № 6093381280 Меняем правила твоего прогресса. Онлайн ведение с научным подходом к тренингу. Сайт ИПТ 👉 <https://click.ru/3NWhRk> Политика этики коммуникации в мессенджере Telegram:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
8 471 28.09.2026 +102 за месяц	19.0% за сутки 6.5%	1.6K HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/FIZTRENING рекл. охват 555/24ч

— 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 8 471 —	👁️ охват поста 19.08% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 5.8 за период
📈 тренд 7д +8.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 22.9 всего 549 реакц., 130 реп., 65 комм.	📄 длина поста 505 зн. медиана 410 · 29 дней	★ постов в анализе 24 29 дней
📈 рекл. охват 555 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +102 за последний месяц	📄 цитируемость 37 индекс цитирования · 42 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 6 месяцев создан 08.03.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ТМейт | Physical Training» — 8 471 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +8.5% к неделе 7–13 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 24 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (13/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 505 знаков (медиана 410).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.6K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 24 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 12:39 ВИДЕО Есть люди, у которых, кажется, есть время на всё. А есть остальные (и их большинство) — с недосыпом, авралами на работе, учёбой, которую...	ПРОСМ. 3 699 РЕП. 16	РЕАКЦ. 52 ER 43.7%
№2 31.08 · 10:06 ВИДЕО Сентябрь — отличное время отправиться в путешествие к лучшей версии себя. В видео выше — про то, что на самом деле стоит за красивым...	ПРОСМ. 2 347 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 27.7%
№3 30.08 · 09:05 ВИДЕО Друзья, всем привет! Мы столько раз экспертно писали о том, зачем силовой тренинг и какие преимущества в долгосроке он даёт, что сегодня...	ПРОСМ. 1 901 РЕП. 5	РЕАКЦ. 28 ER 22.4%

№4 15.09 · 10:58 ФОТО Тренировки — это только часть прогресса. Не менее важен сон. Если регулярно не высыпаться, тренировки могут даваться тяжелее...	ПРОСМ. 1 869 РЕП. 5	РЕАКЦ. 20 ER 22.1%
--	---	--

№5 29.08 · 08:00 ФОТО «А получится ли у меня?» — примерно так звучит мысль, которая держит многих на старте месяцами, а иногда и годами. Кажется, что для...	ПРОСМ. 1 810 РЕП. 2	РЕАКЦ. 23 ER 21.4%
---	---	--

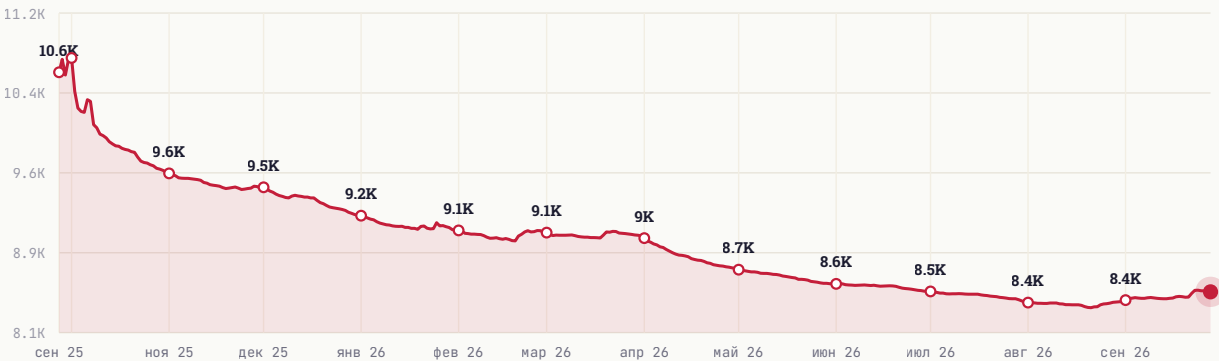
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 06:38 ФОТО Глянцевая худоба: почему на самом деле ты её не хочешь? Мы снова видим в медиа эстетизацию экстремальной худобы: впалые щёки, очень низкий...	ПРОСМ. 1 246 РЕП. 5	РЕАКЦ. 19 ER 14.7%
↓ 22.09 · 09:23 ФОТО Сегодня обсуждаем актуальные инструменты для снижения процента жира вместе с Юлей Артфит. Спойлер: мы по-прежнему остаёмся скучными...	ПРОСМ. 1 238 РЕП. 7	РЕАКЦ. 16 ER 14.6%
↓ 24.09 · 12:55 ФОТО Девчонки, расставляем приоритеты правильно 💪	ПРОСМ. 1 101 РЕП. 3	РЕАКЦ. 60 ER 13.0%

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

10 646

СЕЙЧАС

8 471

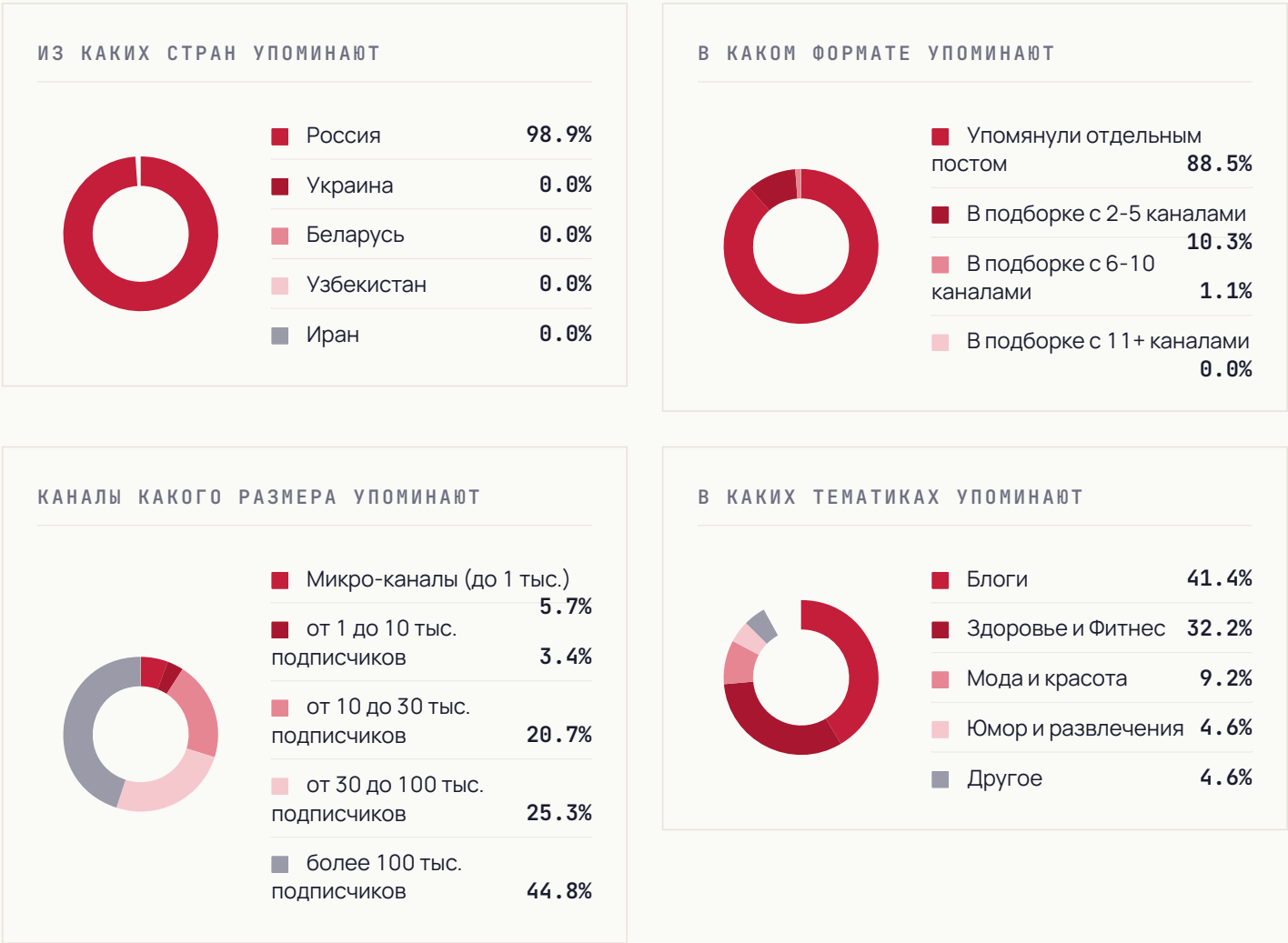
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 175

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

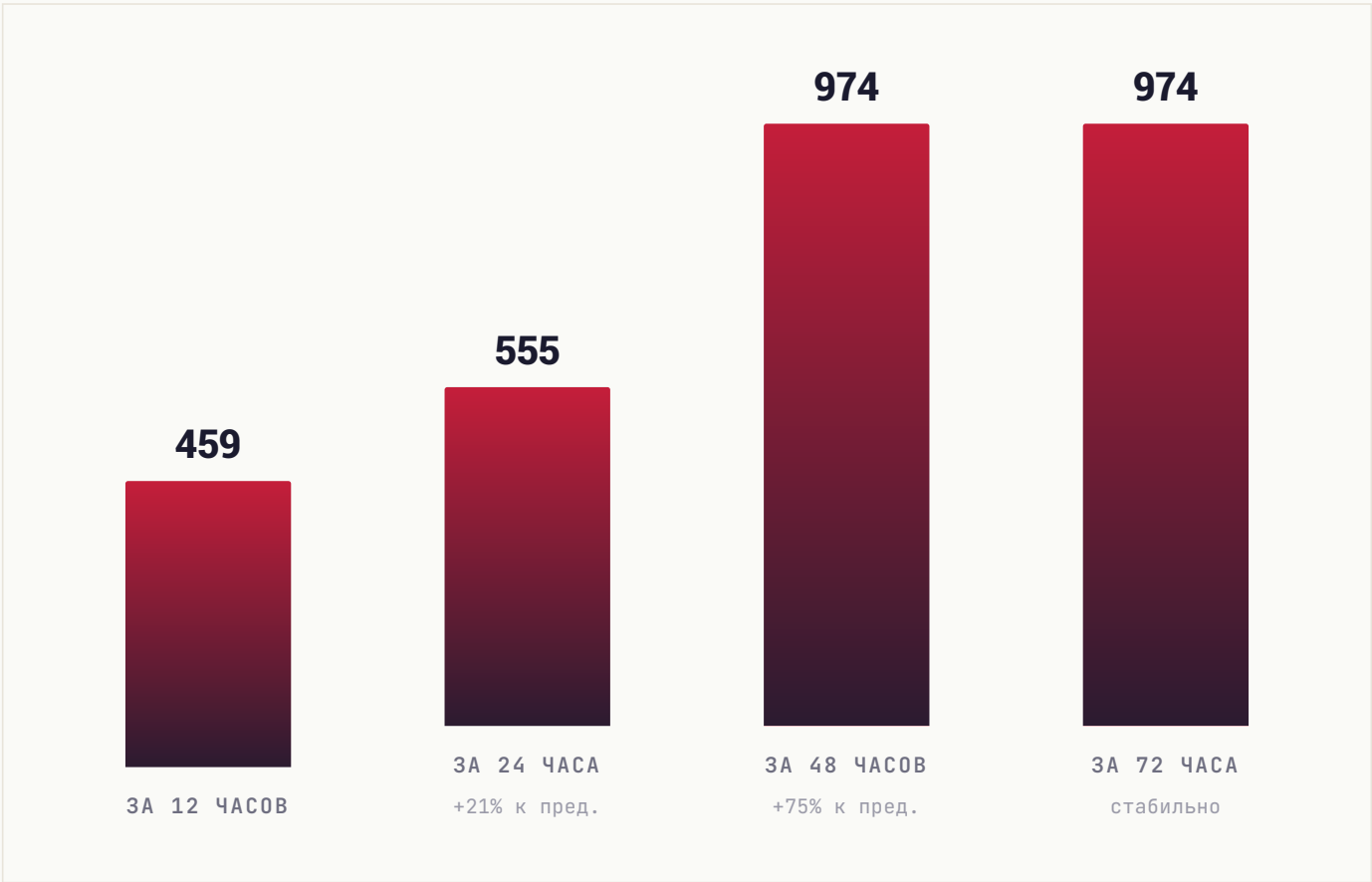
Индекс цитирования **37** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **42** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БН Бородатый не пробовал доктор Бурлаков	34.4K
ТА tati_cooks	8.6K
ТТ ТМейт Physical Training Вы	8.5K
БК Виктор Козлов Гипертрофия: наука и практика	6.3K
АД Адаптация	5.4K
SP SPORȚ_I_TORȚ	4.4K
ОЗ Олег Зингилевский	4K
ЖИ Журман Иван. О когнитивной устойчивости.	3.9K
PF Pro Fizikl	2.9K
ЕН ЕДА НАВСЕГДА	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Бородатый не пробовал | доктор Бурлаков, 34.4K), мельче — 7 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 **9**, а канал за это время прибавил **521** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	76
Февраль 2026	3	2	127
Январь 2026	0	0	99
Декабрь 2025	0	0	33
Ноябрь 2025	3	3	48
Октябрь 2025	3	3	138

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
9	6	521

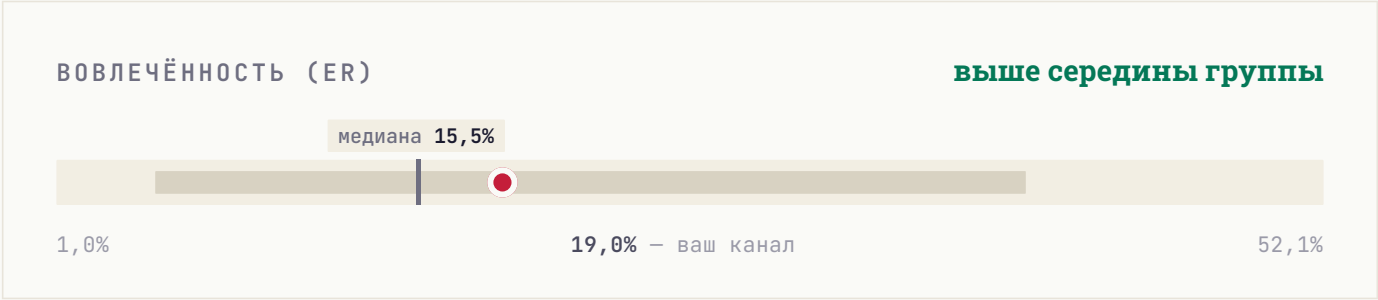
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

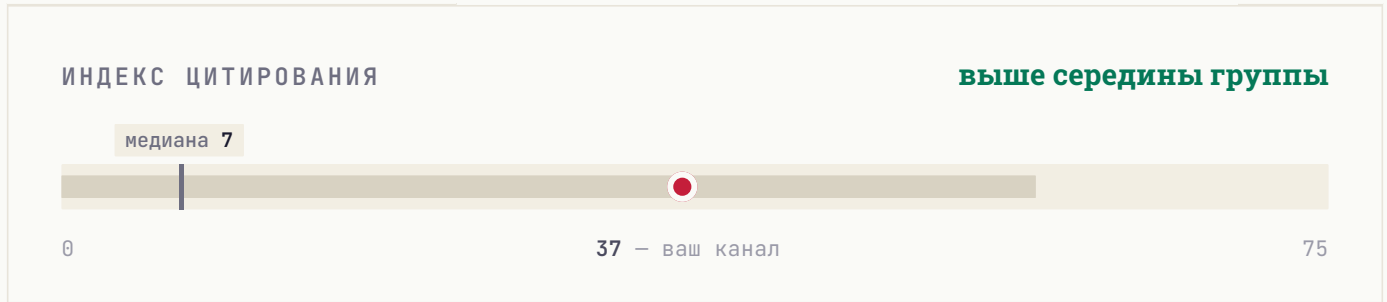
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **134 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#74 /134

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 74 из 134 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 среда

В этот день и в 15:00 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
----	-------------------------------	---
