
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Оля Мартынова — твой персональный тренер



@olyafito

Авторский блог Ольги Мартыновой — владелицы фитнес клуба и своей программы, которая успевает не только делать тысячи девушек счастливыми, но и быть лучшей мамой AD:...

ПОДПИСЧИКИ

48 446

-14066 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

93.0%

за сутки 49.0%

ОХВАТ/ПОСТ

45.3K

рекл. охват 23.8K/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 «Мода и красота»

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 48 446 —	👁️ охват подписчиков 93.48% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 45.3К медиана 42.8К · 24 дней	📅 постов/нед. 0.9 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 566.7 всего 1 700 реакц., 97 реп., 58 комм.	📄 длина поста 129 зн. медиана 140 · 24 дней	★ постов в анализе 3 24 дней
📈 рекл. охват 23.8К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -14066 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 23 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 09.05.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Оля Мартынова — твой персональный тренер» — 48 446 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 45.3К человек (93% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 1 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 3 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (3/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 129 знаков (медиана 140).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (45.3К в среднем у топа vs 45.3К у худших) — среди 3 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

№1 06.07 · 09:48 ВИДЕО  Я могу быть разной - в платье, в кроссовках, в любом настроении. Но я всегда выбираю не терять себя и держать форму. Потому что настоящая...	ПРОСМ. 51 144 РЕП. 15	РЕАКЦ. 189 ER 105.6%
№2 19.06 · 09:22 ВИДЕО НОВОСИБИРСК ♡ Что для вас значит город? <i>100</i> #Новосибирск #Novosibirsk	ПРОСМ. 42 832 РЕП. 68	РЕАКЦ. 863 ER 88.4%
№3 13.07 · 20:12 ВИДЕО Стамбул умеет делать две вещи идеально: влюблять в себя и опустошать банковскую карту. Потому что воспоминания отсюда дороже любых покупок 	ПРОСМ. 41 880 РЕП. 14	РЕАКЦ. 648 ER 86.4%

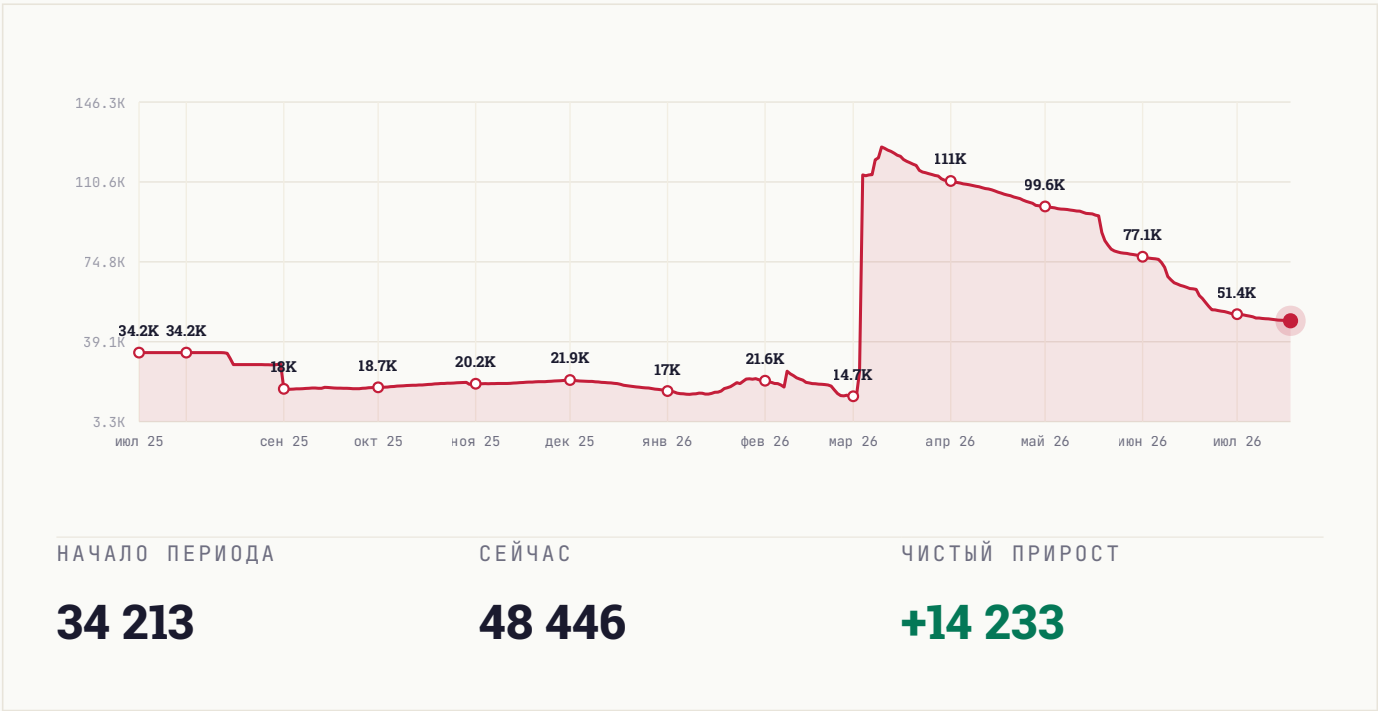
ХУДШИЕ 3

↓ 06.07 · 09:48 ВИДЕО 🌸 Я могу быть разной - в платье, в кроссовках, в любом настроении. Но я всегда выбираю не терять себя и держать форму. Потому что настоящая...	ПРОСМ. 51 144 РЕП. 15	РЕАКЦ. 189 ER 105.6%
↓ 19.06 · 09:22 ВИДЕО НОВОСИБИРСК ❤️ Что для вас значит город? <u>100</u> #Новосибирск #Novosibirsk	ПРОСМ. 42 832 РЕП. 68	РЕАКЦ. 863 ER 88.4%
↓ 13.07 · 20:12 ВИДЕО Стамбул умеет делать две вещи идеально: влюблять в себя и опустошать банковскую карту. Потому что воспоминания отсюда дороже любых покупок 🍷	ПРОСМ. 41 880 РЕП. 14	РЕАКЦ. 648 ER 86.4%

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

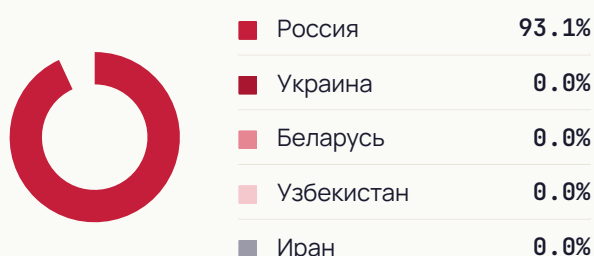
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **23** разных каналов.

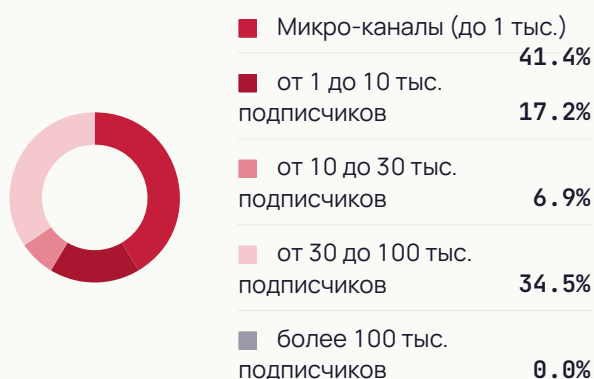
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



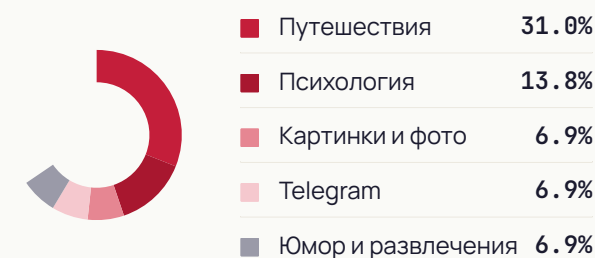
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



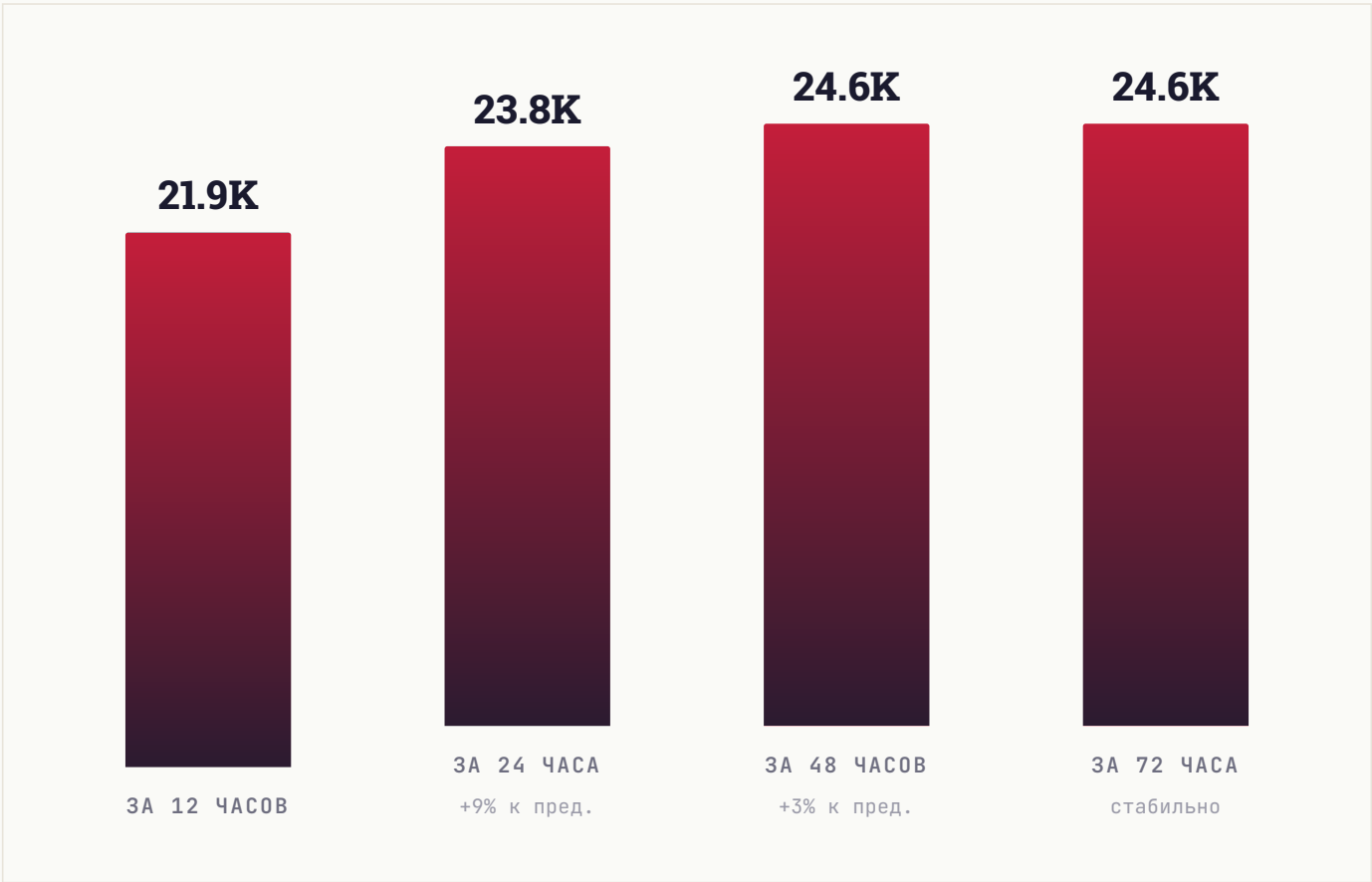
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
зя Золотое Яблоко	1М
РС Pandabuy CnFans MuleBuy ACBuy Hacco Find🔍🐼	790.3K
НН Нашла на Wildberries	633.3K
МИ MIXIT.RU	624.7K
М Маникюр Ногти	572K
НН Находки на Wildberries / WB	533.2K
ЕМ Елена Mixit	518K
ГД Гимнастика для лица	472.4K
ПМ По моде Тренды	436K
PS Prime Savers	428.8K
ОМ Оля Мартынова — твой персональный тренер ВЫ	48.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Золотое Яблоко (1М), медиана топ-97: 189.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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**, они привели **14 561** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	8 054
Декабрь 2025	0	0	148
Ноябрь 2025	0	0	1 875
Октябрь 2025	0	0	2 339
Сентябрь 2025	0	0	1 727
Август 2025	0	0	418

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	14 561

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 74%

медиана 189.8K

66.8K

48 446 — ваш канал

558.4K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 69% ниши

медиана 14.3K

40

45 285 — ваш канал

103.2K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 89%

медиана 61

0

7 — ваш канал

1.9K

— 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 0.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 12:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
