

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Тренер Артём



@trener_artem

Веду инстаграм, ютуб, тикток, яндекс дзен. Каналы про спорт, фитнес, тренировки, похудение. Связь со мной лично для сотрудничества: t.me/Artem_trener Мой boosty: <https://boosty.to/trenerartem>

ПОДПИСЧИКИ

52 738

+1830 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

33.0%

за сутки 16.6%

ОХВАТ/ПОСТ

17.5K

рекл. охват 8.7K/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 52 738 —	👁️ охват подписчиков 33.14% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 17.5K медиана 17.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.2 за период
📈 тренд 7д +3.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 546.2 всего 18 570 реакц., 3 017 реп., 4 767 комм.	📄 длина поста 929 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 34 29 дней
📈 рекл. охват 8.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +1830 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 69 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 09.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тренер Артём» — 52 738 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 17.5K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (+3.0% к неделе 15–21 июня).

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 34 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (25/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 929 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (21.9K в среднем у топа vs 15K у худших) — среди 34 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.06 · 16:04 ФОТО Продолжаю показывать, что съедаю за день. Это второй и третий прием пищи. Одно и то же два раза повторяется обычно. 🍗Обычно это нежирный...	ПРОСМ. 21 985 РЕП. 170	РЕАКЦ. 655 ER 41.7%
№2 19.06 · 07:45 ФОТО Ужинал вчера поздно, поэтому выкладываю сегодня. Ужин, как вы понимаете по фото, это тот прием пищи, где я позволяю себе если не все, то...	ПРОСМ. 21 972 РЕП. 147	РЕАКЦ. 915 ER 41.7%
№3 19.06 · 16:04 ВИДЕО 👉В этом обширном исследовании на 25 тысяч человек обнаружено, что Всего 2 минуты интенсивной физической активности три раза в день снижают...	ПРОСМ. 21 862 РЕП. 272	РЕАКЦ. 529 ER 41.5%

№4 23.06 · 10:37 ВИДЕО 👉Я в каждом втором своем видео говорю о пользе тренировок для здоровья, и показываю исследования на эту тему. Например вот этот обзор...	ПРОСМ. 21 852 РЕП. 65 РЕАКЦ. 504 ER 41.4%
№5 09.06 · 10:54 ВИДЕО Мышцам абсолютно пофиг, какое отягощение вы используете. Штангу или гантели, гири, рюкзак с бутылками, или вес собственного тела. Пока вы...	ПРОСМ. 21 261 РЕП. 85 РЕАКЦ. 745 ER 40.3%

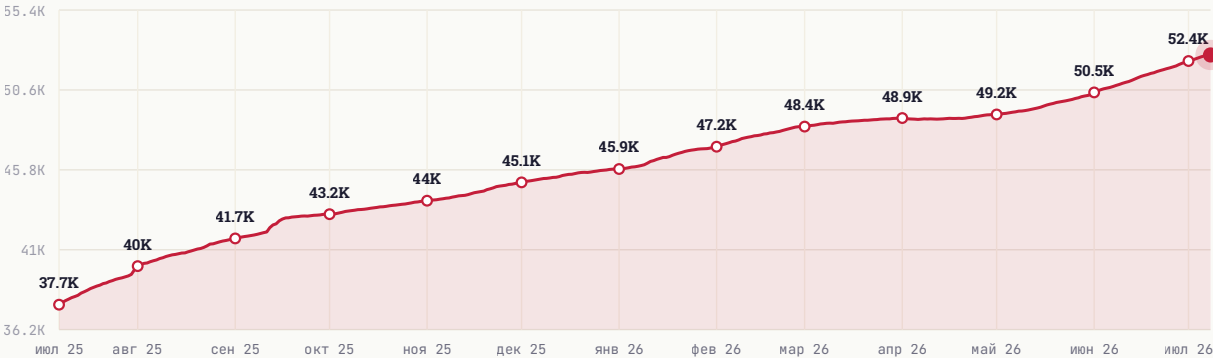
ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 09:24 ВИДЕО Наезд на фрукты. "Бомбануло". 👉Фрукты полезны. Современная наука в этом категорична. Вот в этом обширном анализе исследований...	ПРОСМ. 15 361 РЕП. 108 РЕАКЦ. 572 ER 29.1%
↓ 30.06 · 09:58 ВИДЕО 👉Я именно тот человек, который в ресторане заказывает хлебную корзину. Вот настолько я люблю свежий хлеб. Лично для меня тот факт, что мне...	ПРОСМ. 15 305 РЕП. 75 РЕАКЦ. 569 ER 29.0%
↓ 16.06 · 10:36 ТЕКСТ Я даже не знал, что участвую) По сути это ваша победа, а не моя, но в любом случае спасибо за поддержку, что читаете, смотрите...	ПРОСМ. 14 451 РЕП. 10 РЕАКЦ. 599 ER 27.4%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

37 702

СЕЙЧАС

52 738

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+15 036

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

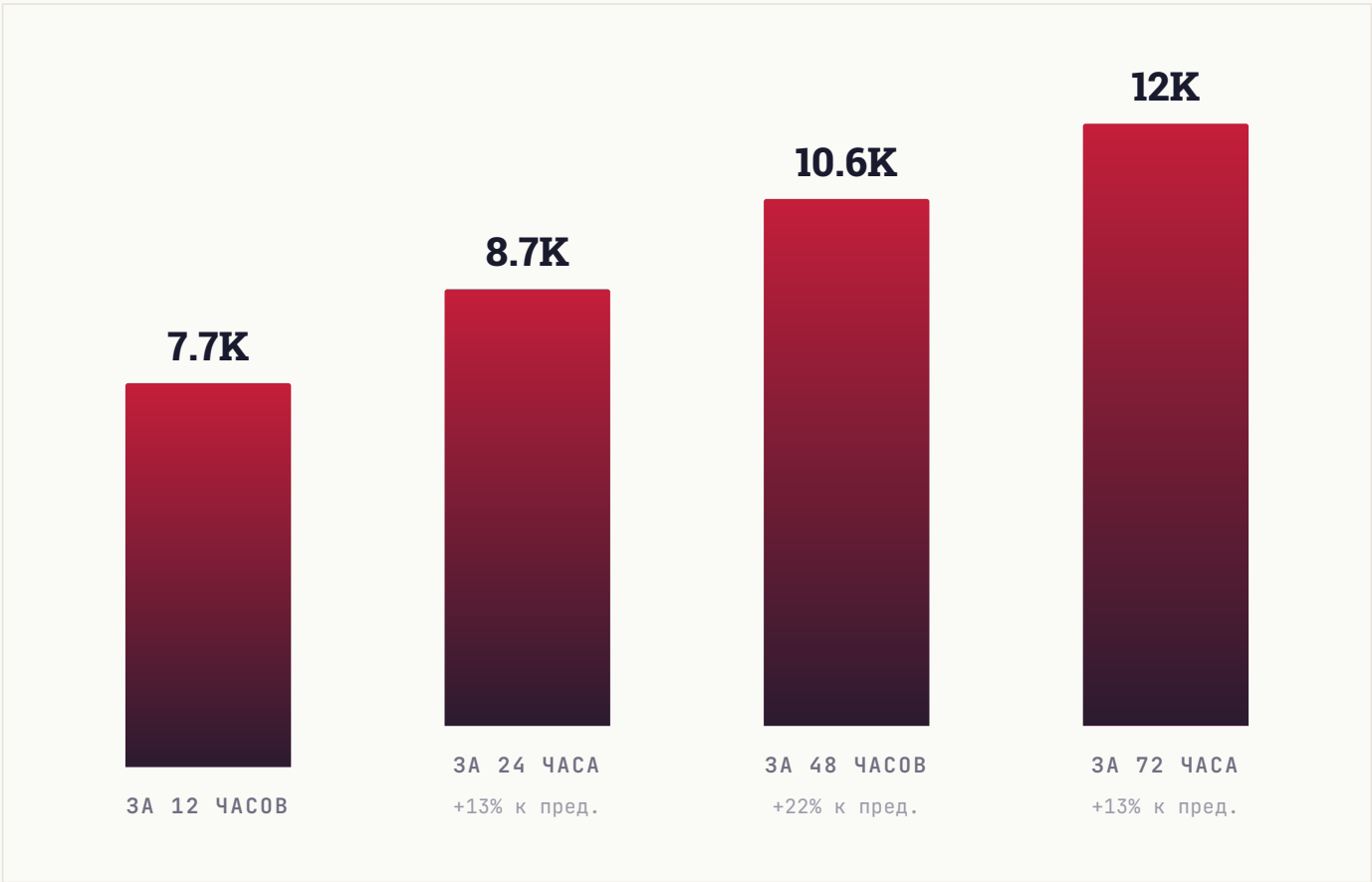
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 69 разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохакеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ТА Тренер Артём ВЫ	52.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. 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 **6**, они привели **7 403** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	1 313
Декабрь 2025	1	1	831
Ноябрь 2025	0	0	1 110
Октябрь 2025	2	2	802
Сентябрь 2025	2	2	1 504
Август 2025	0	0	1 843

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	7 403

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 66%

медиана 155.2K

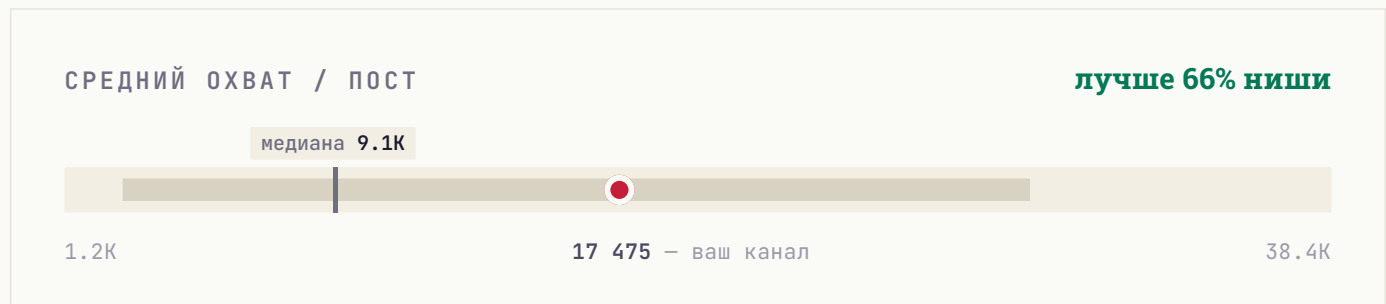
42.7K

52 738 — ваш канал

496.4K

The chart is a horizontal bar with a light beige background. A dark beige bar represents the channel's subscriber count. A vertical line marks the median at 155.2K. A red dot is placed on the bar at the channel's current count of 52,738. The text 'хуже медианы на 66%' is written in red above the bar. The x-axis is labeled with '42.7K' on the left, '52 738 — ваш канал' in the center, and '496.4K' on the right.

Category	Value
Channel Subscribers	52 738
Median	155.2K



— 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 четверг

В этот день и в 19:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
