

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Александр Семенов



@trenersemenov

✓ Совладелец сети студий "Анатомия" @anatomyclub
 ✓ Основатель онлайн-школы AnatomyStudy.ru ✓ Совладелец
 школы «ФитТех» @niifittech ✓ Тренер и преподаватель
 Заявление в Роскомнадзор 5807890552

ПОДПИСЧИКИ

22 811

-79 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки 3.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.7K

рекл. охват 827/24ч

— 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 22 811 —	👁️ охват поста 7.35% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.7K медиана 1.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.9 за период
📈 тренд 7д +3.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 19.5 всего 723 реакц., 336 реп., 19 комм.	📄 длина поста 614 зн. медиана 577 · 29 дней	★ постов в анализе 37 29 дней
📈 рекл. охват 827 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -79 за последний месяц	📄 цитируемость 61 индекс цитирования · 151 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 2 месяца создан 21.07.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Александр Семенов» — 22 811 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.7K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (+3.9% к неделе 7–13 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 37 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (16/37 постов).
- 03 Средняя длина поста — 614 знаков (медиана 577).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.5K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 37 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

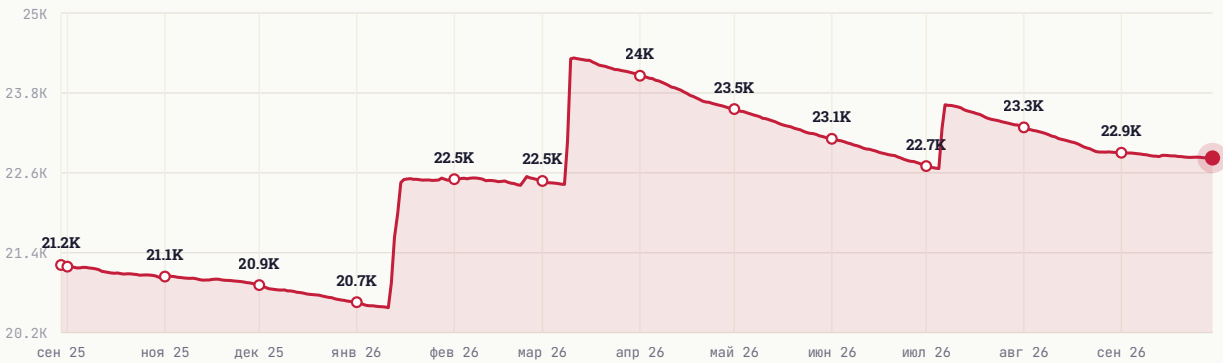
№1 01.09 · 05:55 ВИДЕО Динамическая боковая планка Исходное положение: боковой упор на предплечье. Локоть расположен строго под плечевым суставом, чтобы...	ПРОСМ. 2 580 РЕП. 25	РЕАКЦ. 34 ER 11.3%
№2 04.09 · 06:10 ВИДЕО Тяга гантели в наклоне на одной ноге Упражнение для укрепления мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику, и стабилизации корпуса...	ПРОСМ. 2 568 РЕП. 36	РЕАКЦ. 34 ER 11.3%
№3 15.09 · 06:09 ФОТО Это фотошоп и ракурс, в жизни такого не бывает Бывает) Причём без фотошопа, без специального света и без выгодного поворота на три...	ПРОСМ. 2 357 РЕП. 3	РЕАКЦ. 9 ER 10.3%

№4 14.09 · 11:01 ФОТО Настя - тренер, тренируется сама и работает с клиентами не первый год. Опыта и стараний хватало, а вот стабильного результата по ягодицам...	ПРОСМ. 2 135 РЕП. 2 РЕАКЦ. 6 ER 9.4%
№5 03.09 · 10:49 ТЕКСТ Почему программа тренировок должна меняться — и как понять, что пора? Есть две крайности, которые часто встречаются в тренировках. 1...	ПРОСМ. 2 023 РЕП. 14 РЕАКЦ. 23 ER 8.9%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 24.09 · 06:04 ВИДЕО Подъем ног в висе. Один делает с прямыми ногами, другой тянет колени к груди. Оба говорят «делаю подъем ног». Только нагрузка у них разная...	ПРОСМ. 1 364 РЕП. 5 РЕАКЦ. 22 ER 6.0%
↓ 24.09 · 12:00 ФОТО Слева - фото до тренажерного зала. Справа - чемпионка России ФББР, обладательница про карты NPC. Между этими двумя фото несколько лет...	ПРОСМ. 1 302 РЕП. 2 РЕАКЦ. 13 ER 5.7%
↓ 27.09 · 07:02 ФОТО Сегодня последний день, когда курс «Ягодицы» можно приобрести с хорошей скидкой abc Мы с Сашей Филипповым вложили в него все знания о...	ПРОСМ. 1 029 РЕП. 3 РЕАКЦ. 7 ER 4.5%

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

21 228

СЕЙЧАС

22 811

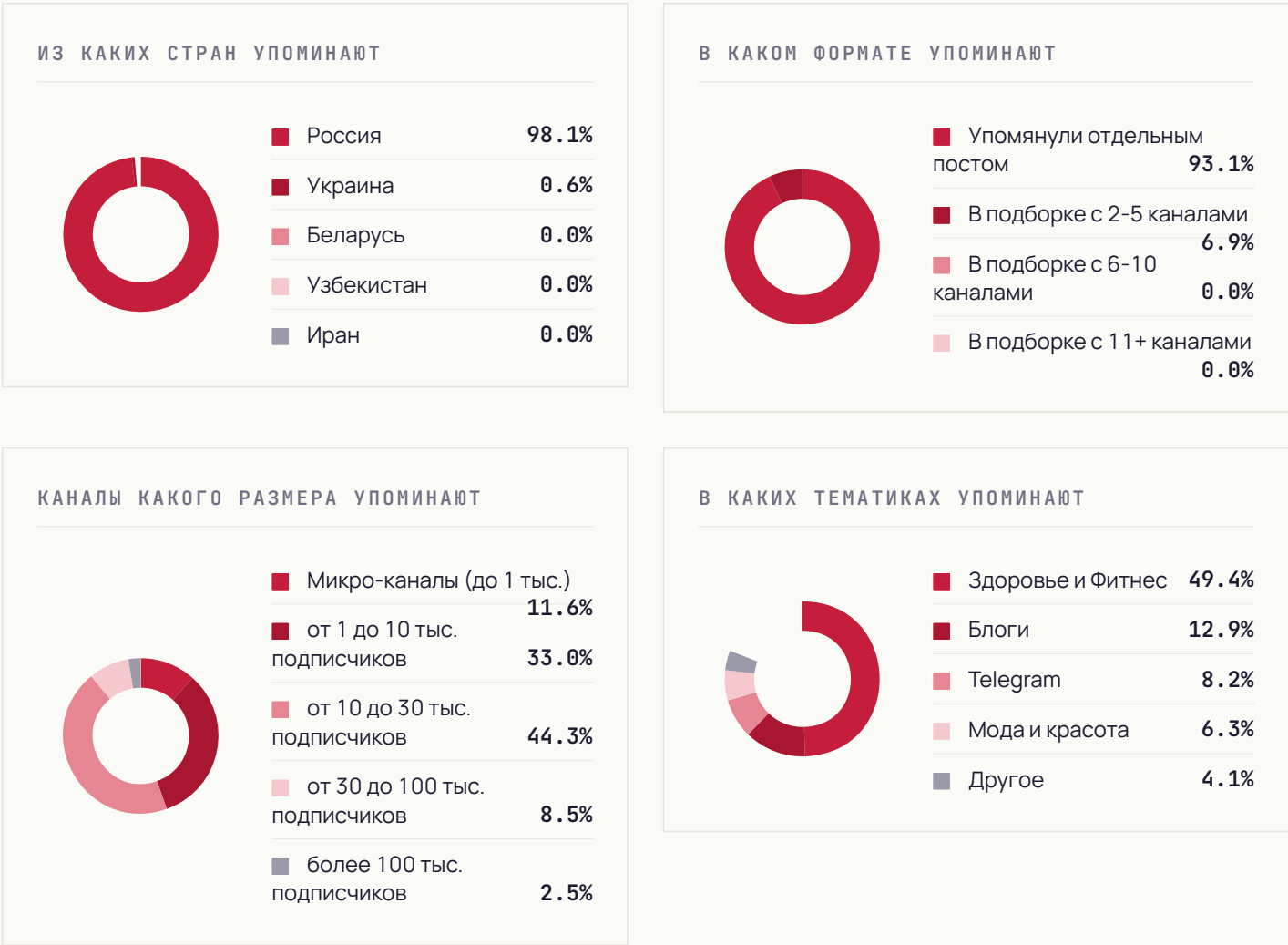
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 583

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

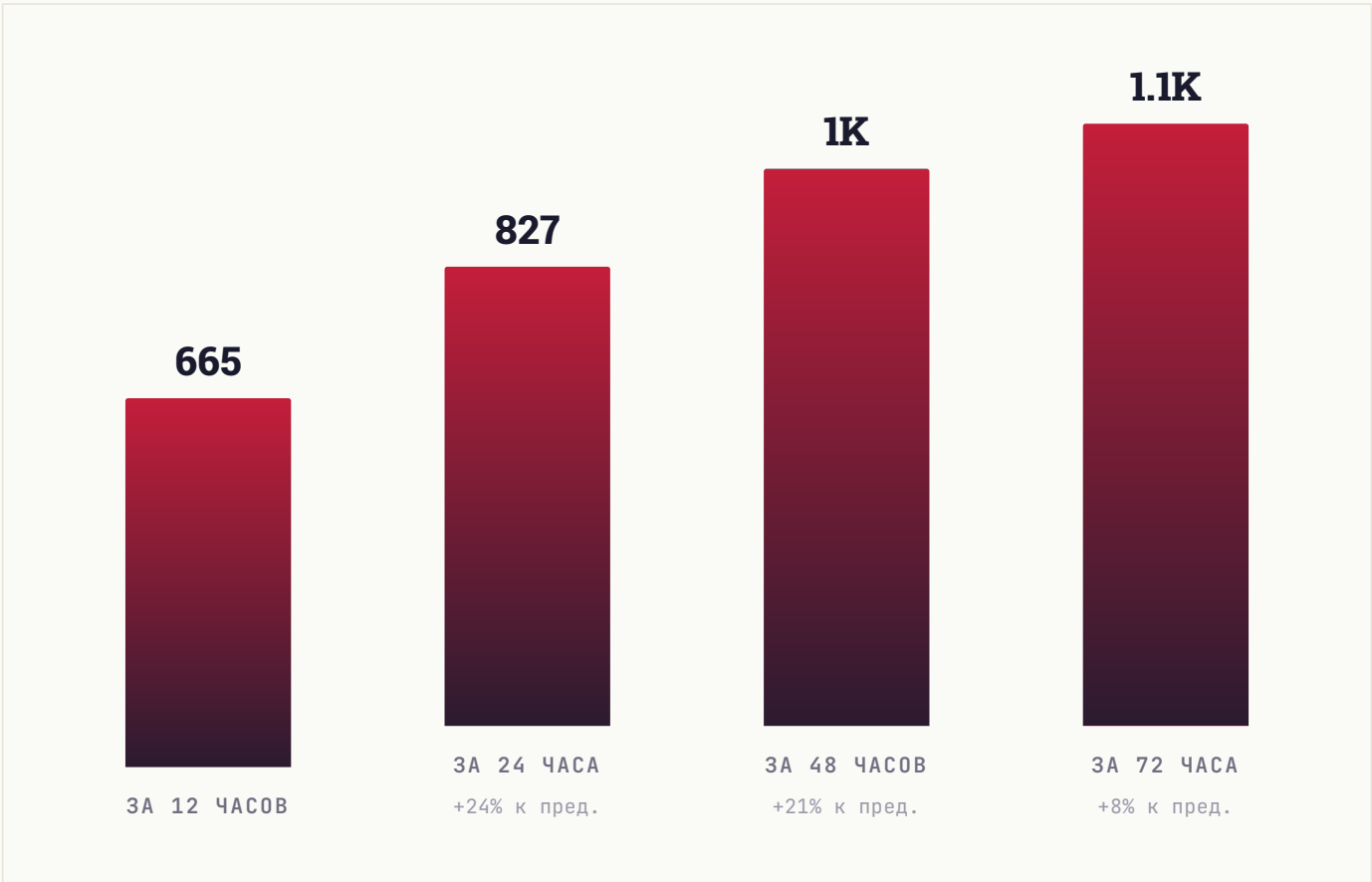
Индекс цитирования **61** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **151** разных каналов.



— 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
АЛ Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес.	75K
АС Александр Семенов ВЫ	22.8K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.4K
VF VELOGERA fit NEWS	13.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
К(KinesioPro (PhysioSapiens)	11.4K
ЦП Центр ПРАКТИКА Елены Волковой	10.7K
ГН Година Наталья Тренировки для женского здоровья Пилатес	10.4K
АА А Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠 Мозг, фасция и движение	9.1K
AL alexander__philippov	9K
МА Мама Анатомии	8.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Анастасия Лунегова. Здоровый фитнес., 75K), мельче — 9 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 **48**, а канал за это время прибавил **4 089** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	22	21	1 872
Февраль 2026	1	1	172
Январь 2026	25	24	1 962
Декабрь 2025	0	0	2
Ноябрь 2025	0	0	58
Октябрь 2025	0	0	23

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
48	6	4 089

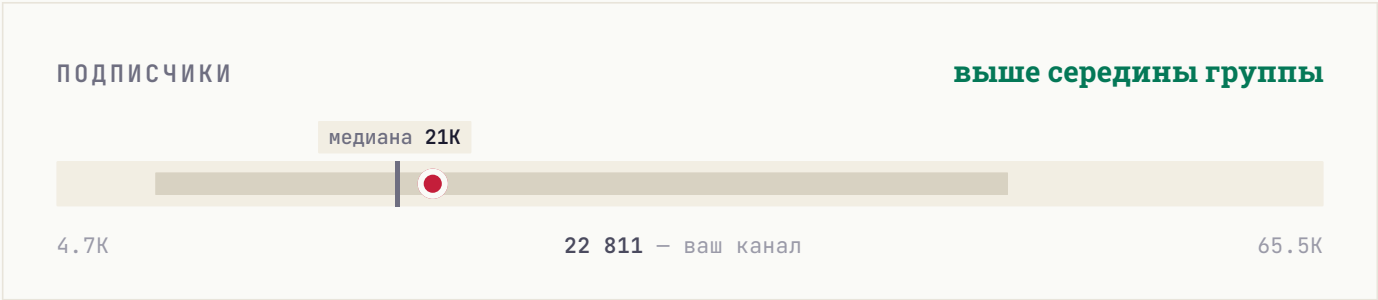
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **143 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 68 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#63/143

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 63 из 143 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики 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 пятницу

В этот день и в 09:00 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
----	-------------------------------	---
