

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Тренировки

дома



@treni

Простые и эффективные методики 🔥 @redcat — реклама t.me/redcatmedia/62 — прайс (коммерция) Мы на бирже: https://telega.in/c/+I_QVI80XgGwxYTJi Ссылка на канал: https://t.me/+I_QVI80XgGwxYTJi PKH:...

ПОДПИСЧИКИ

123 473

-1008 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 2.2%

ОХВАТ/ПОСТ

4.3K

рекл. охват 2.8K/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 «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 123 473 —	👁️ охват подписчиков 3.5% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 4.3K медиана 4.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 33.3 за период
📈 тренд 7д -4.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 25.8 всего 3 618 реакц., 10 382 реп., 0 комм.	📄 длина поста 196 зн. медиана 178 · 29 дней	★ постов в анализе 140 29 дней
📈 рекл. охват 2.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1008 за последний месяц	📄 цитируемость 1 240 индекс цитирования · 660 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 2 месяца создан 07.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тренировки дома» — 123 473 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.3K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 33 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-4.6% к неделе 8–14 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 140 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (127/140 постов).
- 03 Средняя длина поста — 196 знаков (медиана 178).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.2K в среднем у топа vs 3.5K у худших) — среди 140 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.06 · 12:16 ФОТО Природная помощь для поджелудочной: сила травяных настоев 🍵 Вместо очередной таблетки иногда стоит заглянуть в аптеку...	ПРОСМ. 5 309 РЕП. 53	РЕАКЦ. 24 ER 4.3%
№2 14.06 · 16:41 ФОТО Маленькие семена — большая польза ➕ Это занимает секунду, а энергии и пользы даёт на весь день! Тренировки дома #полезно	ПРОСМ. 5 204 РЕП. 71	РЕАКЦ. 22 ER 4.2%
№3 10.06 · 06:13 ФОТО Польза гвоздики для здоровья 🌶️ Эта маленькая, но мощная специя — настоящий кладёзь пользы, спрятанный в скромном бутоне. Тренировки дома...	ПРОСМ. 5 197 РЕП. 62	РЕАКЦ. 22 ER 4.2%

№4 18.06 · 15:25 ВИДЕО	ПРОСМ. 5 145	РЕАКЦ. 52
Косточка на ноге? простое упражнение, которое поможет 👉 Вальгусная деформация большого пальца стопы, или та самая «косточка», — проблема...	РЕП. 198	ER 4.2%
№5 03.06 · 12:48 ФОТО	ПРОСМ. 5 121	РЕАКЦ. 22
😓 Вы думаете, что недосып - это просто усталость? На самом деле всего одна бессонная ночь может снизить концентрацию, ухудшить настроение...	РЕП. 71	ER 4.1%

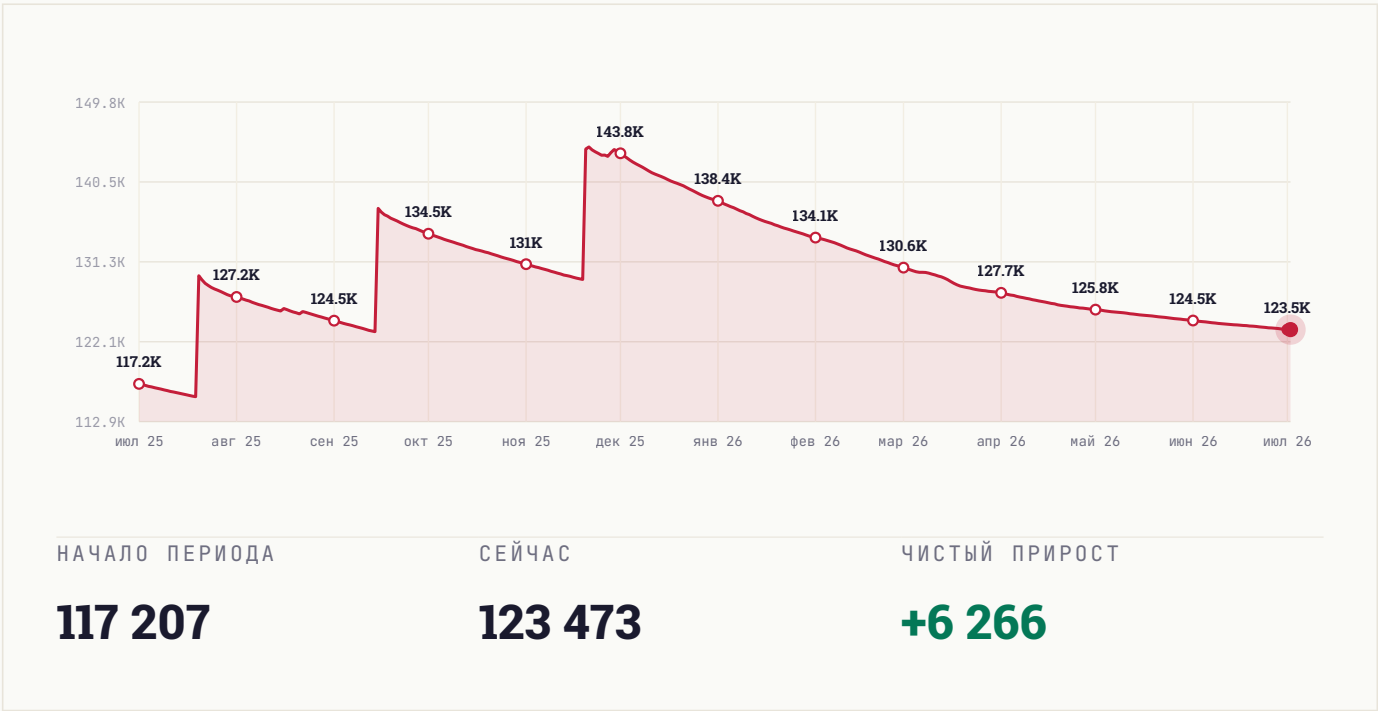
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 15:05 ВИДЕО	ПРОСМ. 3 568	РЕАКЦ. 6
Муж уйдет от меня к духовке! Именно так теперь я думаю, ведь всю еду он просит готовить только там. Пару недель назад подруга подписала...	РЕП. 7	ER 2.9%
↓ 28.06 · 09:16 ВИДЕО	ПРОСМ. 3 519	РЕАКЦ. 22
Готовим ПП брауни 😊 Ингредиенты: 🟢Банан 2 шт 🟢Яйцо 🟢Какао 1 ст. л. 🟢Шоколад пару кусочков Запекаем 30 мин при 180 градусов. Тренировки...	РЕП. 44	ER 2.9%
↓ 28.06 · 11:28 ВИДЕО	ПРОСМ. 3 356	РЕАКЦ. 22
Разблокируй спину ✔ Если немного размяться, а потом сделать эти три упражнения, то ощущения скованности, тяжести и боли в теле...	РЕП. 63	ER 2.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

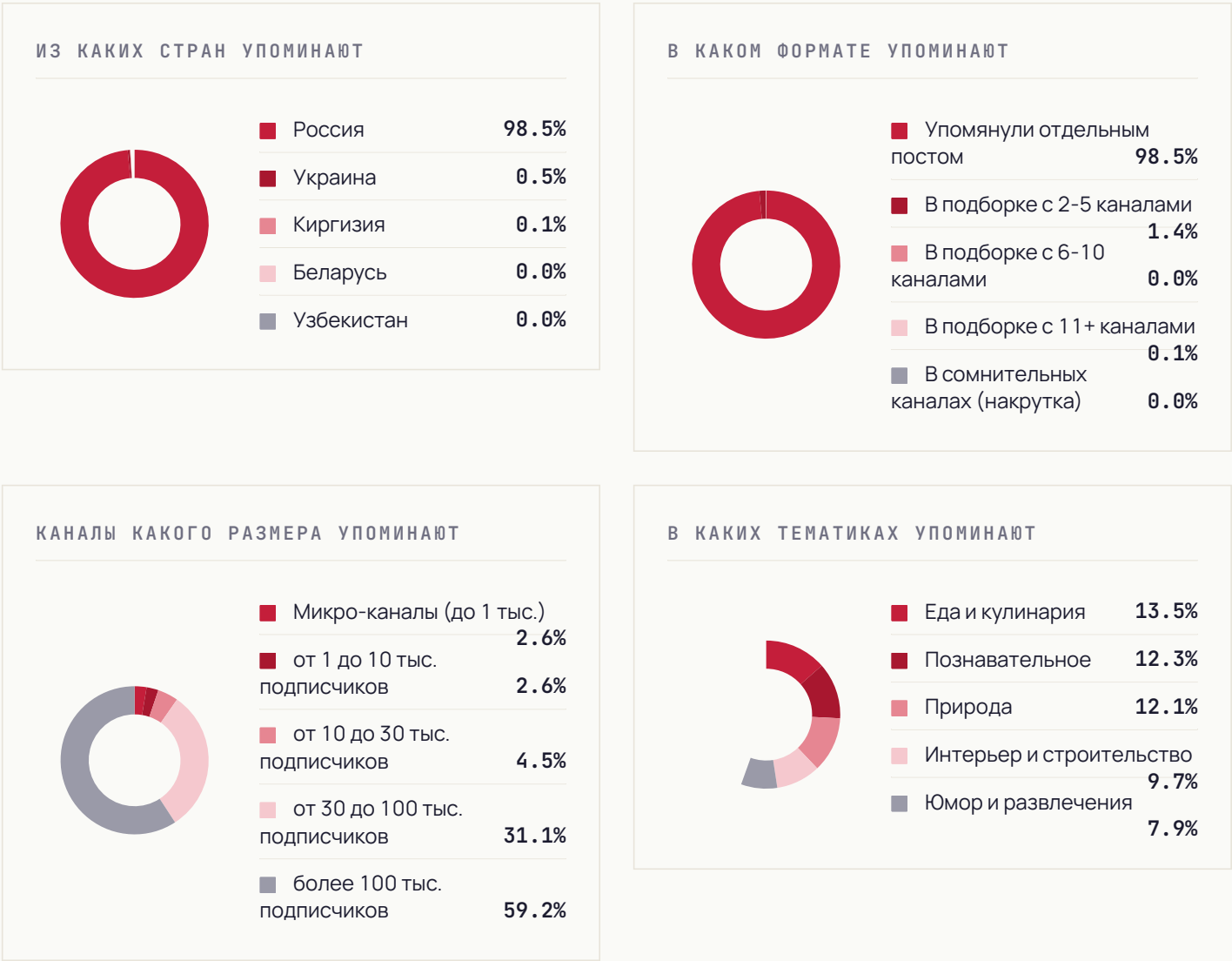
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

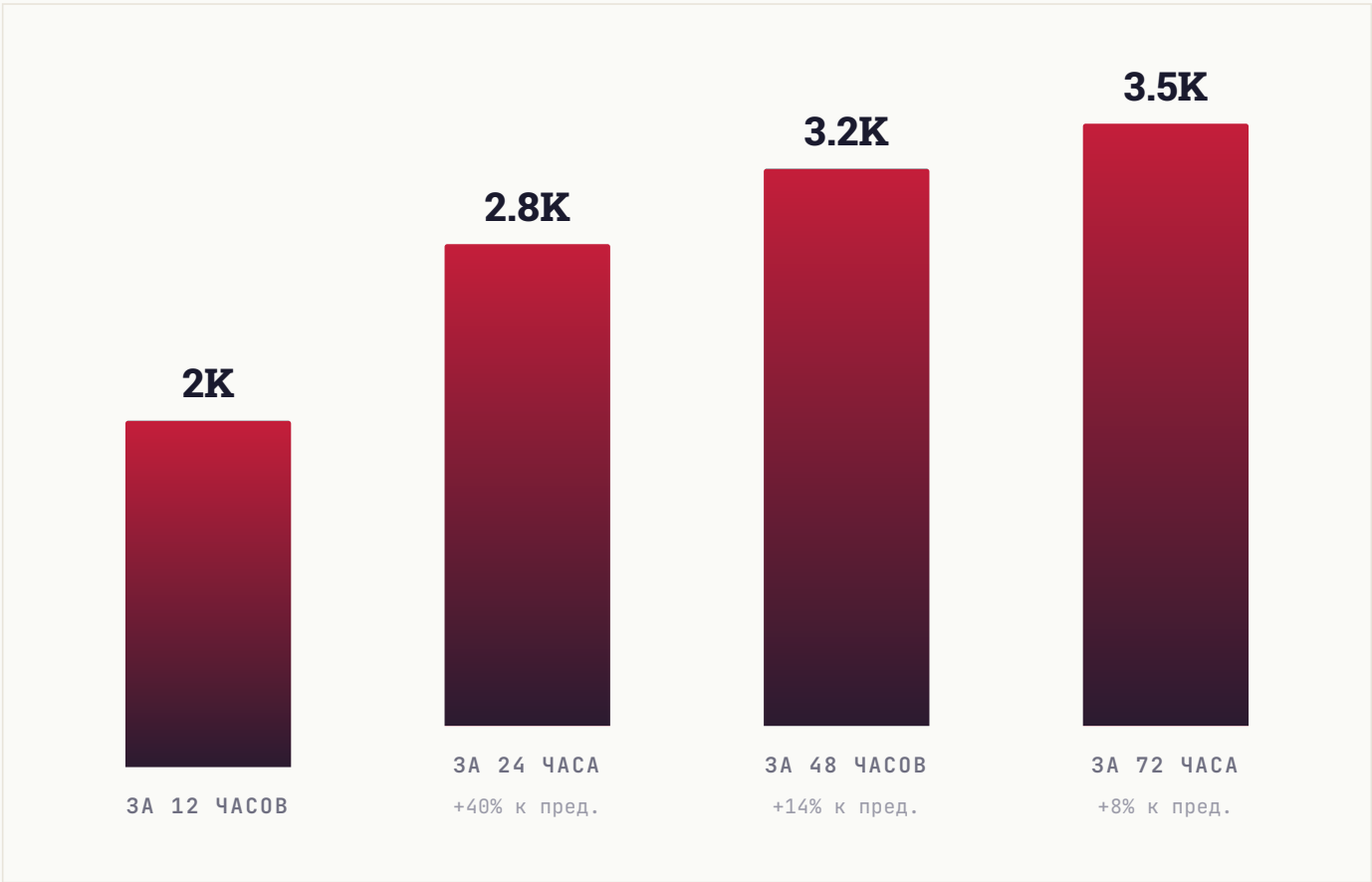
Индекс цитирования **1 240** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **660** разных каналов.



— 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	770.1K
БИ Биохакеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете	494.9K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ТД Тренировки дома ВЫ	123.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#62 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

— 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 **422**, они привели **30 910** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	169	122	16 107
Октябрь 2025	43	42	0
Сентябрь 2025	62	55	14 246
Август 2025	146	143	557

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
422	6	30 910

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

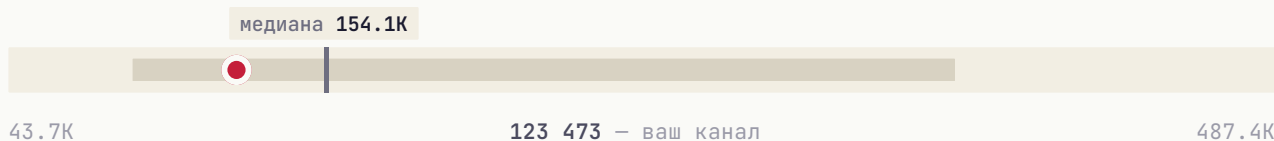
#62 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 20%



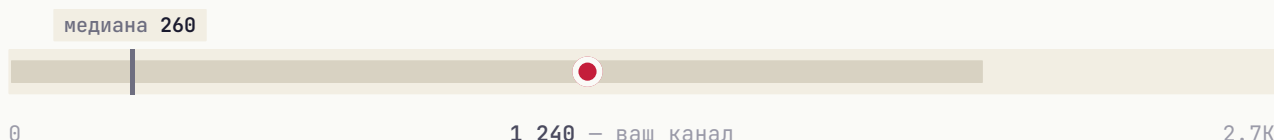
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 51%



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 71% ниши



— 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 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.5% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп ER

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
----	-------------------------------	---
