

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала AINA VARR | Фитнес



@aina_varr

★ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК <https://ainavar.com> 🤫 Секреты AV
<https://web.tribute.tg/l/9j> Инстаграм aina_var 👤 Поддержка:
@zabotaav 📌 PR/AD: @vitaliy_t800 PKN...

ПОДПИСЧИКИ

18 045

-239 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 2.9%

ОХВАТ/ПОСТ

1K

рекл. охват 520/24ч

— 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 18 045 —	👁️ охват поста 5.77% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 1К · 29 дней	📅 постов/нед. 13.5 за период
📈 тренд 7д -19.3% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 15.3 всего 855 реакц., 130 реп., 78 комм.	📄 длина поста 337 зн. медиана 144 · 29 дней	★ постов в анализе 56 29 дней
📈 рекл. охват 520 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -239 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет создан 06.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «AINA VAR | Фитнес» — 18 045 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -19.3% к неделе 14–20 сентября — стоит разобрать причины.

— 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 56 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (38/56 постов).
- 03 Средняя длина поста — 337 знаков (медиана 144).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 836 у худших) — среди 56 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 15.09 · 13:54 ФОТО Знакомая история? Уверена, этот пост будет полезным. Чуть позже покажу еще одно супер классное упражнение для осанки. Поставьте любую...	ПРОСМ. 1 407 РЕП. 9	РЕАКЦ. 57 ER 7.8%
Nº2 18.09 · 14:49 ВИДЕО Девчонки, обещала показать классное упражнение для осанки - чтобы плечи не заворачивались вперед, а спина и положение плеч были красивыми...	ПРОСМ. 1 392 РЕП. 11	РЕАКЦ. 51 ER 7.7%
Nº3 13.09 · 14:02 ФОТО Ваш лучший тренерский состав который только может быть 😊 Кто знает, тот знает ❤️ ! Тем не менее, хочу напомнить, что уже завтра мы...	ПРОСМ. 1 390 РЕП. 1	РЕАКЦ. 10 ER 7.7%

№4 14.09 · 10:24 ВИДЕО Ой 😂	ПРОСМ. 1 351 РЕП. 5	РЕАКЦ. 38 ER 7.5%
--	---	---

№5 13.09 · 14:48 ТЕКСТ Отправляю вам еще отдельно звуковую дорожку прямого эфира, так как, по всей видимости, в варианте с видео - звук не очень 😊	ПРОСМ. 1 319 РЕП. 2	РЕАКЦ. 3 ER 7.3%
---	---	--

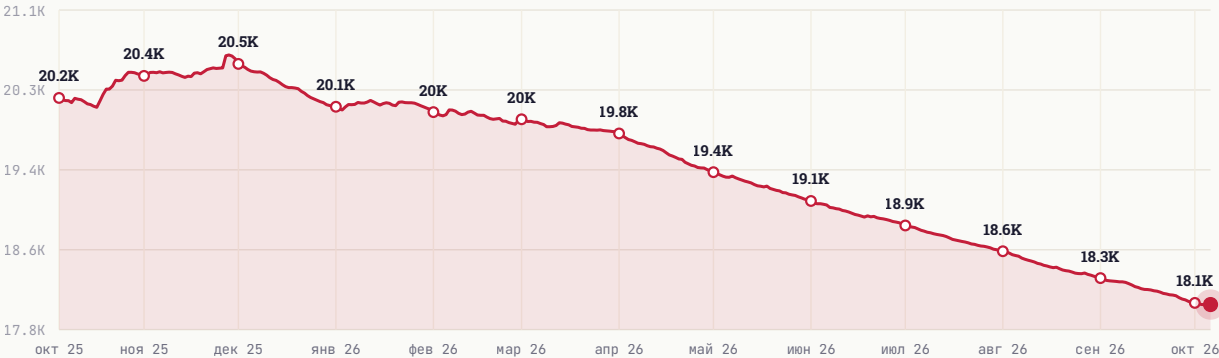
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.10 · 22:29 ВИДЕО Все сняли этот потрясающий закат в мск 😍🔥	ПРОСМ. 845 РЕП. 2	РЕАКЦ. 17 ER 4.7%
↓ 30.09 · 14:00 ВИДЕО Просто для инфо, новый набор в рп8 в ближайшие месяцы не планируется. Сегодня последняя возможность присоединится до...	ПРОСМ. 837 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 4.6%
↓ 30.09 · 09:15 ВИДЕО Как думаете, это легкое упражнение? 😊	ПРОСМ. 826 РЕП. 5	РЕАКЦ. 12 ER 4.6%

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

20 185

СЕЙЧАС

18 045

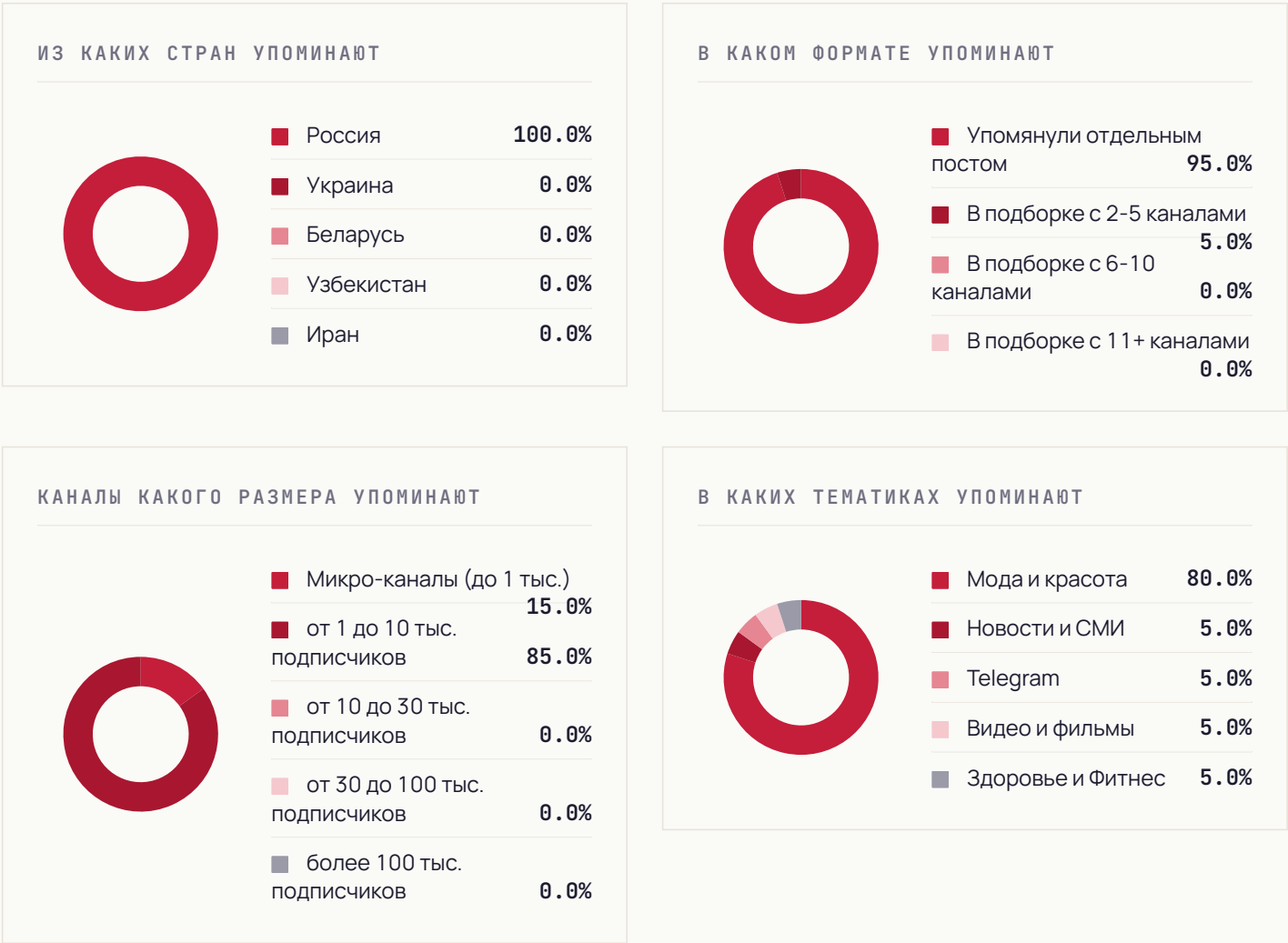
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 140

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

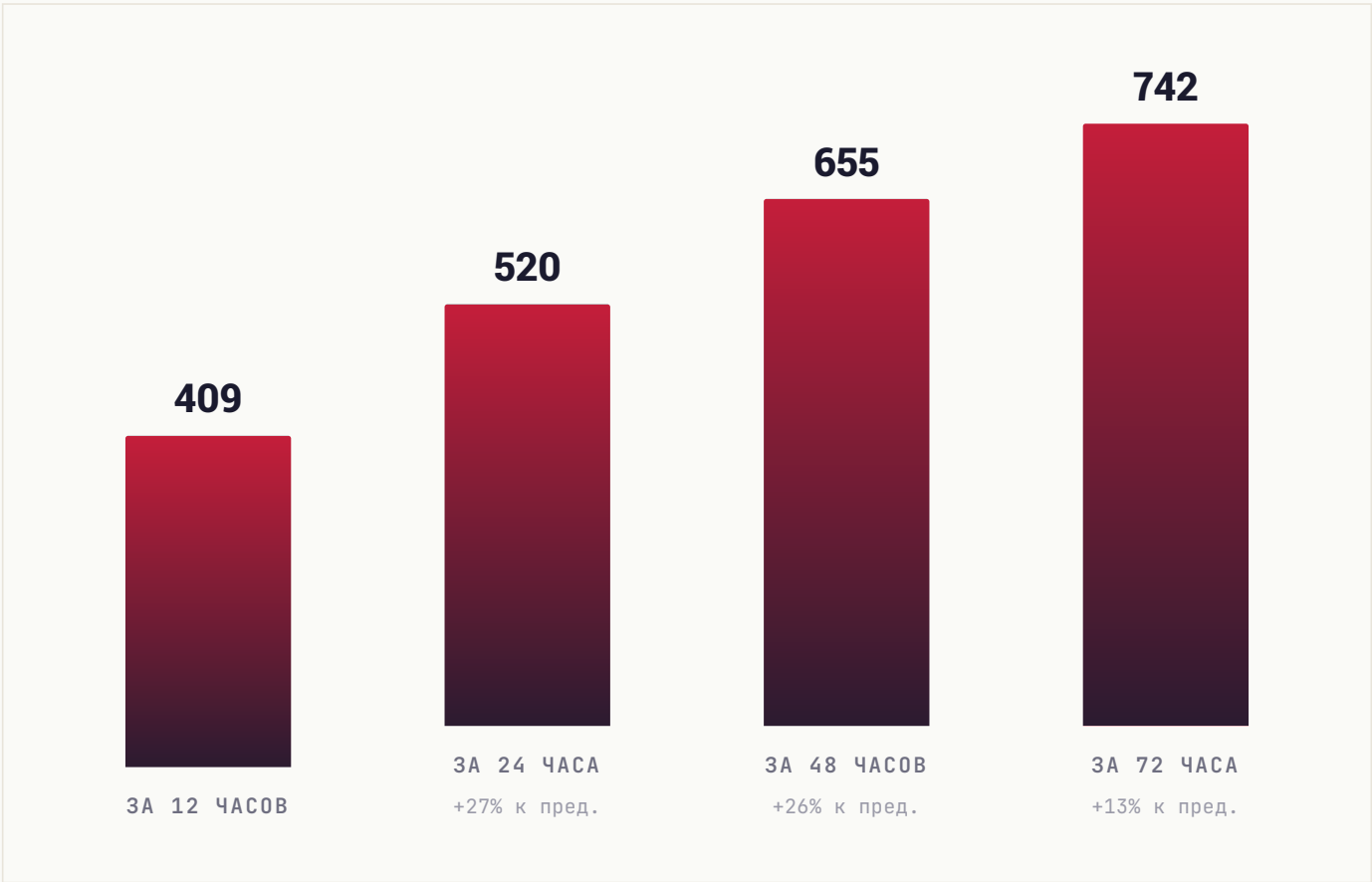
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
SM Sofia Maloletova	22K
AV AINA VAR Фитнес ВЫ	18K
YA Yana_Smith_Kuznetsova	10.3K
AM Антон Муштанов	8.2K
DF Domanskaya FITNESS	6.6K
KA katrin_shok	5.1K
KSH КСЕНИЯ ШЕВЕЛЁВА 😊	4.3K
BA BY AINURA fitness & food	4K
CK СЭНС КОНЦЕПТ	2.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Sofia Maloletova, 22K), 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 **4**, а канал за это время прибавил **684** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	0
Март 2026	0	0	59
Февраль 2026	3	1	144
Январь 2026	0	0	171
Декабрь 2025	0	0	3
Ноябрь 2025	0	0	307

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	684

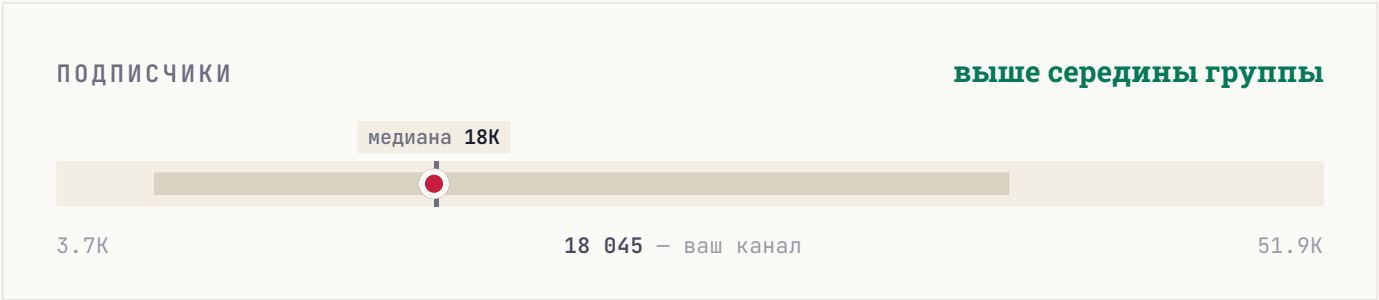
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **163 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 54 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#82/163

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 82 из 163 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 воскресенье

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.77% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.2пп 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

**объём под
задачу**

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