

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала AKROSHECKA



@akrosheckaa

inst: akroshecka 💕

ПОДПИСЧИКИ

25 652

9 постов 18 дней

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

18.0%

за сутки 0.0%

ОХВАТ/ПОСТ

4.5K

рекл. охват 0/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 **Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме

02 **Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 **Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место

04 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

05 **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 25 652 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 17.74% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 4.5K медиана 4.7K · 18 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.3 за период
❤️ РЕАКЦ./ПОСТ 159.0 всего 1 431 реакц., 99 реп., 17 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 563 зн. медиана 594 · 18 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 18 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 0 среднее за 24ч
🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования (накопительно)	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 4 месяца создан 25.04.2024		

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «AKROSHECKA 🍑» — 25 652 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 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 9 постам за 18 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 563 знаков (медиана 594).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.5K в среднем у топа vs 4.1K у худших) — среди 9 постов за 18 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 10:36 ВИДЕО Я даже не знаю, с чего начать.. 😊 С того, что моя семья почти на месяц прилетела ✈️ ко мне в Дубай? С нового 💍 украшения от Graff? Или с...	ПРОСМ. 5 966 РЕП. 21	РЕАКЦ. 209 ER 23.3%
№2 07.09 · 06:35 ФОТО 🧸 обещала показать вам своих братиков слева Олежа, ему 18 лет (девушки нет 😊) справа Костя, ему 17 (уже занят очень красивой девочкой...	ПРОСМ. 5 383 РЕП. 12	РЕАКЦ. 139 ER 21.0%
№3 01.09 · 16:27 ФОТО Я только сейчас начала открывать чаты, которые вообще не читала эти 3 недели, и там просто СОТНИ сообщений от вас 😭😭 сижу читаю всё это и...	ПРОСМ. 5 191 РЕП. 2	РЕАКЦ. 110 ER 20.2%

№4 05.09 · 05:43 ФОТО	ПРОСМ. 4 964	РЕАКЦ. 119
Хочу вам признаться 😬 За последний месяц у меня было всего ДВЕ силовые тренировки в зале и ещё одна отдельная тренировка на осанку... 😂ВСЁ...	РЕП. 8	ER 19.4%

№5 03.09 · 17:01 ВИДЕО	ПРОСМ. 4 743	РЕАКЦ. 215
Сделала своего папу популярным на весь интернет за 1 сутки 🍌 п.с. он очень счастлив и весь день лайкает комментарии под своим видео...	РЕП. 8	ER 18.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 08:17 ФОТО	ПРОСМ. 4 375	РЕАКЦ. 142
Вчера впервые за долгое время пошла на уроки английского 😊 (хочется довести его до идеала) Говорить без раздумий на английском для меня...	РЕП. 8	ER 17.1%
↓ 10.09 · 05:25 ФОТО	ПРОСМ. 4 311	РЕАКЦ. 205
я, которая готовилась месяц возвращать форму после долгого отдыха Тем временем моя попа спустя неделю тренировок: 🍌🍌	РЕП. 24	ER 16.8%
↓ 16.09 · 13:19 ВИДЕО	ПРОСМ. 3 498	РЕАКЦ. 107
Девочки, я дико извиняюсь, что опять пропадаю из каналчика и соцсетей 😭 Я сейчас максимально сфокусировалась на новом курсе, пишу статьи...	РЕП. 11	ER 13.6%

РАЗДЕЛ 03 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЖV жизнь ventus__flore m	85.9K
A AKROSHECKA 🍑 ВЫ	25.7K
BB by.alinkins вещает 🐾	25K
GY gymnas	18.9K
QM qmellz 🍷	16.3K
TT Tvoya Tayya	11K
A/ Альбина /фитнес блог	8.4K
ПД По душам с vvaiberx 💕	8.3K
AI АЛИНА фитнес-тренер и мама 👩	8.1K
GD gymbaby diary 🍷🎀🍪🎧	2.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: **жизнь ventus__flore**m, 85.9K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

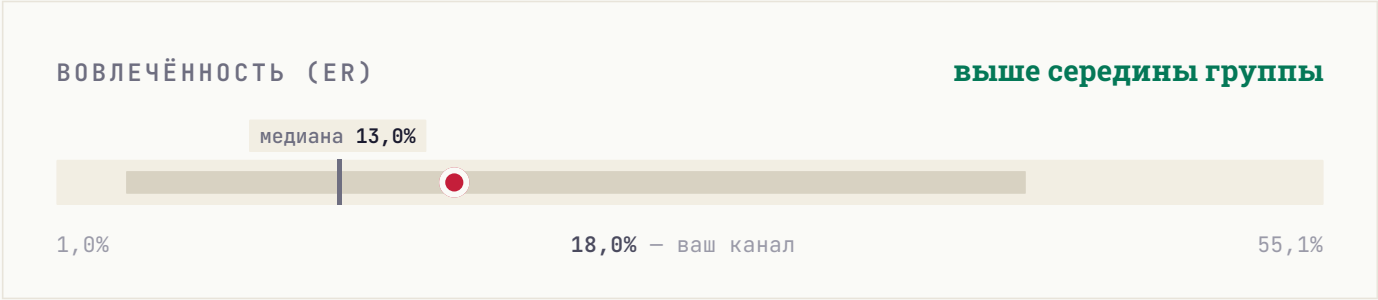
РАЗДЕЛ 04 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

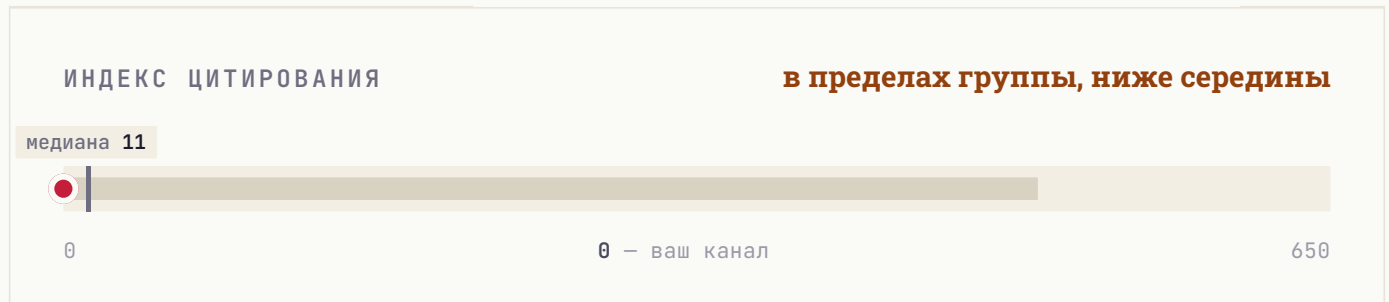
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **114 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 77 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#57 /114

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 57 из 114 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост и вовлечённость.

— РАЗДЕЛ 05 · 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 3.3 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 13:00 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

**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
----	-------------------------------	---
