

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Альбина /

фитнес блог



@gv_alka

@gvalka_bot актуальная информация Для связи со мной
@gv_alka666 Рассказываю о своём пути в спорте и
повседневной жизни, показываю как у меня получается и нет
МОЙ КУРС 🔥...

ПОДПИСЧИКИ

8 411

-60 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 9.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.6K

рекл. охват 811/24ч

— 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 8 411 —	👁️ охват поста 18.45% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.5K · 27 дней	📅 постов/нед. 12.4 за период
📈 тренд 7д +2.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 44.0 всего 2 157 реакц., 284 реп., 28 комм.	📄 длина поста 213 зн. медиана 124 · 27 дней	★ постов в анализе 49 27 дней
📈 рекл. охват 811 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -60 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 10.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Альбина /фитнес блог» — 8 411 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (+2.2% к неделе 10–16 августа).

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 49 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (23/49 постов).
- 03 Средняя длина поста — 213 знаков (медиана 124).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.2K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 49 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 14:01 ВИДЕО с утра зарядку в клуб записала, уже традиция с новой локации обязательно видео сделать, по городу еще прогуляли и я в one store ходила ...	ПРОСМ. 2 321 РЕП. 4	РЕАКЦ. 63 ER 27.6%
№2 30.07 · 19:01 ФОТО отдыхаем, мне очень нравится город, кто местный , напишите минусы Казани , а то я перееду 😊	ПРОСМ. 2 134 РЕП. 3	РЕАКЦ. 73 ER 25.4%
№3 04.08 · 13:27 ФОТО Мы возвращаемся домой , меня ждет впереди режим, дефицит и подсчет 😊, По фото вы мне не скажете , но я прям чувствую, какая я отекая и...	ПРОСМ. 2 060 РЕП. 8	РЕАКЦ. 40 ER 24.5%

№4 04.08 · 03:35 ФОТО Любимки, оставляю локации Казани, где мы были и что стоит посетить Я была во многих городах России и есть с чем сравнивать и вот именно в...	ПРОСМ. 2 028 РЕП. 13 РЕАКЦ. 47 ER 24.1%
№5 05.08 · 08:13 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 979 РЕП. 1 РЕАКЦ. 39 ER 23.5%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 15:04 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 135 РЕП. 2 РЕАКЦ. 14 ER 13.5%
↓ 24.08 · 15:04 ТЕКСТ Мое доброе утро)) Не пугаемся, это просто осветленные , без тонирования	ПРОСМ. 1 080 РЕП. — РЕАКЦ. 3 ER 12.8%
↓ 26.08 · 08:12 ВИДЕО Кажется , найдено новое хобби 😂	ПРОСМ. 1 066 РЕП. 12 РЕАКЦ. 67 ER 12.7%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
8 000	8 411	+411

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

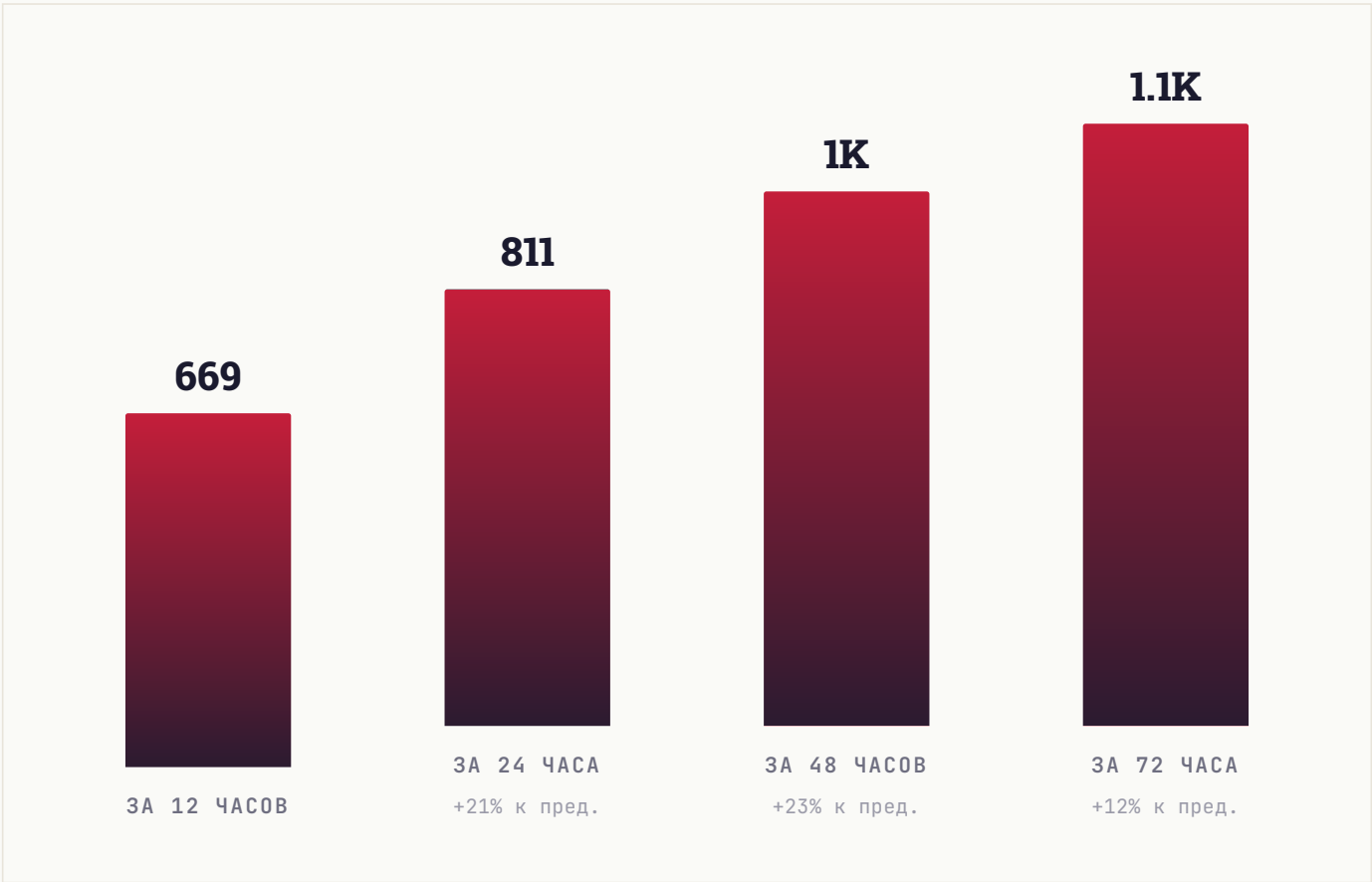
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 11 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌟	27.1K
QM qmellz 🍷	16.4K
ЯМ Яна msfblog Фитнес ДЛЯ жизни ✨	15.8K
ЗХ заметки хатавакса	8.6K
ПД По душам с vvaiberx 💕	8.4K
А/ Альбина /фитнес блог ВЫ	8.4K
А АЛИНА фитнес-тренер и мама 👩	8.2K
ДС Для своїх булочок 🍞	3.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 8). Крупнее — 5 каналов (лидер: АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌟, 27.1K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 2 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **747** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	52
Январь 2026	0	0	100
Декабрь 2025	0	0	118
Ноябрь 2025	0	0	119
Октябрь 2025	4	3	243
Сентябрь 2025	0	0	115

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	747

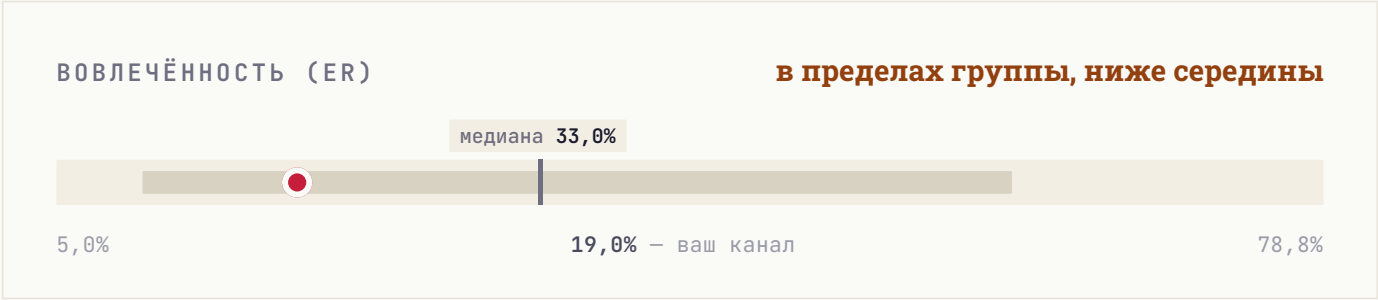
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

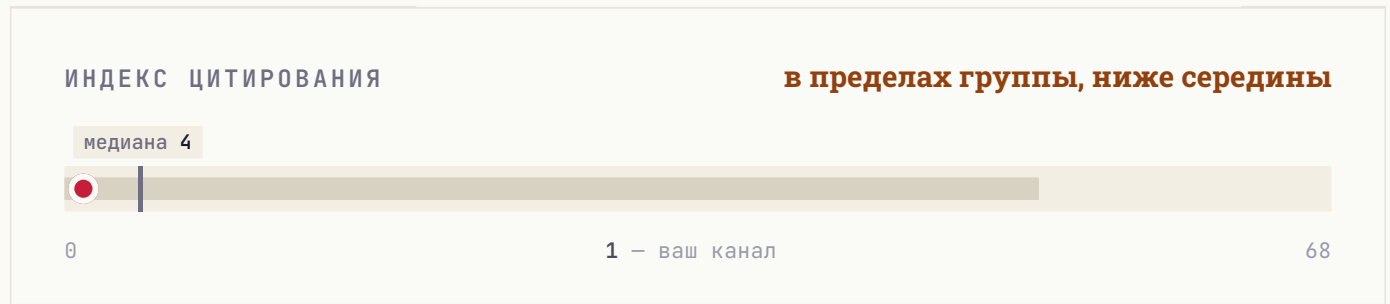
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **25 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 25 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#23/25

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 23 из 25 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 22:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
