

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала АЛИНА | фитнес-тренер и мама



@its_orlova

Приветствую Вас на своем канале ❤️ ЗДЕСЬ ПРО: -
восстановление после родов - без диет и насилия над собой -
полезные покупки для малыша - вкусные рационы - и просто наш
Life По всем вопросам можно...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
7 984 04.10.2026 -164 за месяц	11.0% за сутки 6.2%	978 HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ITS_ORLOVA рекл. охват 497/24ч

— 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 7 984 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.25% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 978 медиана 1.1K · 25 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.3 за период
📈 ТРЕНД 7Д -15.1% vs предыдущая неделя	❤️ РЕАКЦ./ПОСТ 26.3 всего 605 реакц., 62 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 304 зн. медиана 289 · 25 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 23 25 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 497 среднее за 24ч	❤️ ОТТОК / МЕСЯЦ -164 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «АЛИНА | фитнес-тренер и мама 🧑🏻» — 7 984 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 978 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -15.1% 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 23 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (12/23 постов).
- 03 Средняя длина поста — 304 знаков (медиана 289).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.4К в среднем у топа vs 644 у худших) — среди 23 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 14.09 · 16:13 ВИДЕО Там же была обнаружена очень классная спортивная площадка с тренажерами, когда была беременная 🤰 гуляла там и на тот момент шла стройка, а...	ПРОСМ. 1 491 РЕП. 2	РЕАКЦ. 14 ER 18.7%
№2 09.09 · 19:17 ВИДЕО Наш сегодняшний лучок 💙🐱 Вся одежда, которую на Алике взяла, прям нравится, качественное всё и красивое и самое главное не дорогое...	ПРОСМ. 1 436 РЕП. 1	РЕАКЦ. 24 ER 18.0%
№3 09.09 · 10:10 ВИДЕО Подготовка к годику Сына Я за месяц начала уже продумывать, как и что хочу купить, украсить, организовать) Заказала на Алике многие...	ПРОСМ. 1 298 РЕП. 14	РЕАКЦ. 25 ER 16.3%

№407.09 · 16:01ФОТО Мы с красной шапочкой 🍷😁🍁	ПРОСМ. 1 286 РЕП. 1	РЕАКЦ. 31 ER 16.1%
№509.09 · 11:06ФОТО #подготовка_коДнюРождения	ПРОСМ. 1 249 РЕП. 2	РЕАКЦ. 16 ER 15.6%

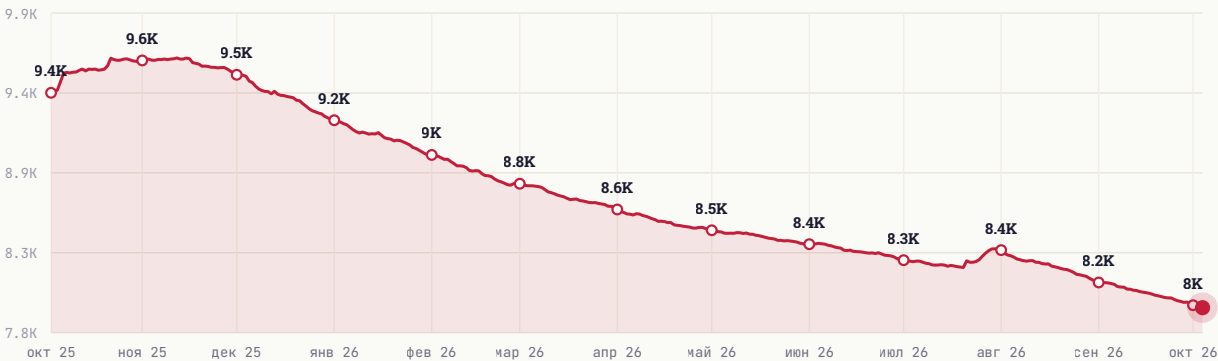
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 09:58ФОТО Как же все красиво у нас получилось 🐱🐱 та самая картинка, которую я себе и представляла 😔😁😁 Делюсь с вами нашим красивым декором 🙌 Шары...	ПРОСМ. 684 РЕП. 6	РЕАКЦ. 41 ER 8.6%
↓ 01.10 · 09:40ВИДЕО Наша первая ночь в новой квартире ради этого дня и утренних эмоций Сына 🐱💞❤️ Целый год мы учились быть мамой и папой, переживали...	ПРОСМ. 670 РЕП. 3	РЕАКЦ. 42 ER 8.4%
↓ 01.10 · 09:44ФОТО А вот и именинник наш ❤️🐱 29.09.2026г Наш любимый Сыночек! ❤️ Вот тебе уже и 1 годик! Как сейчас помню тот день, когда впервые взяла...	ПРОСМ. 579 РЕП. 2	РЕАКЦ. 50 ER 7.3%

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.

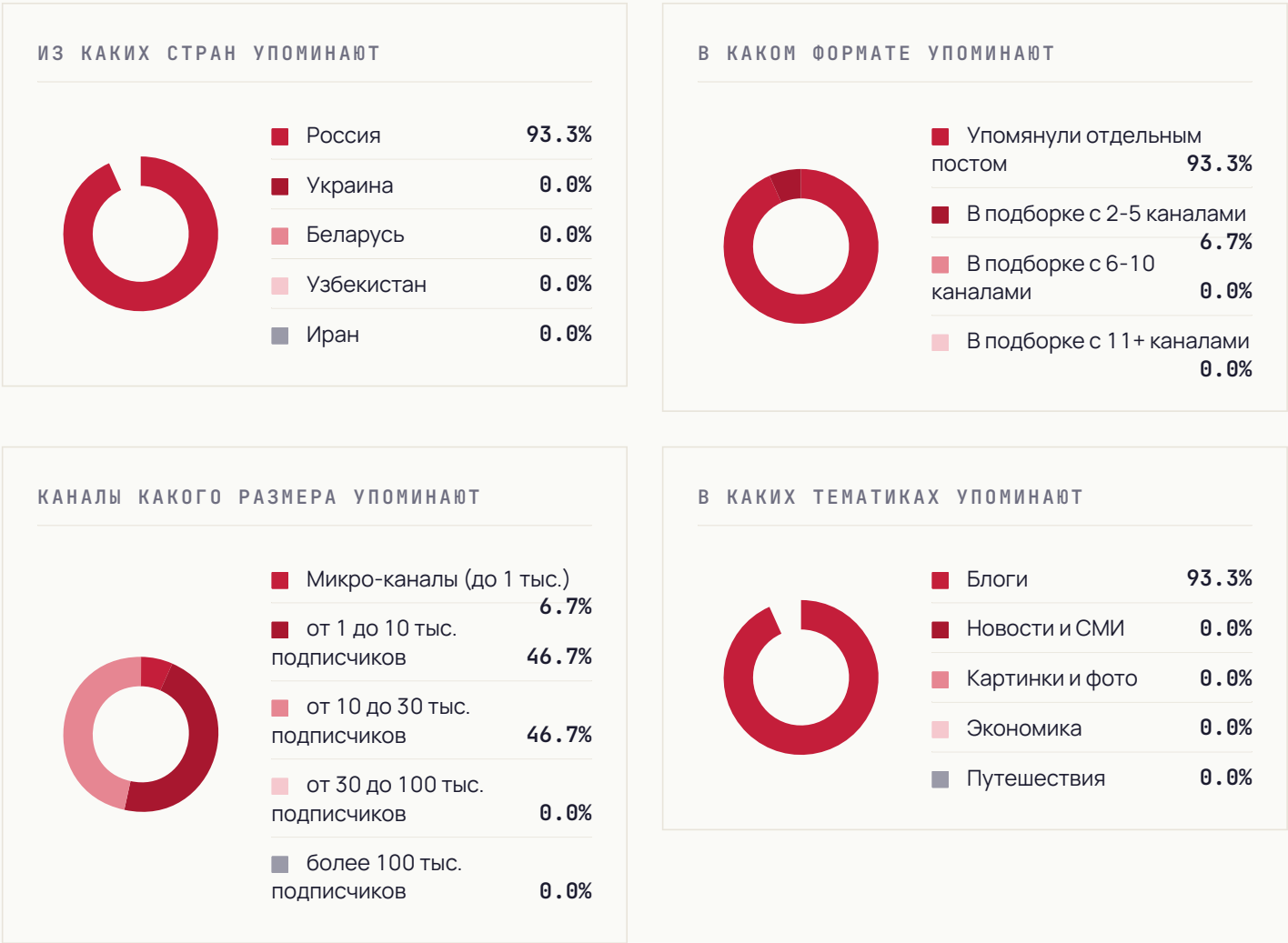


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
9 409	7 984	-1 425

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

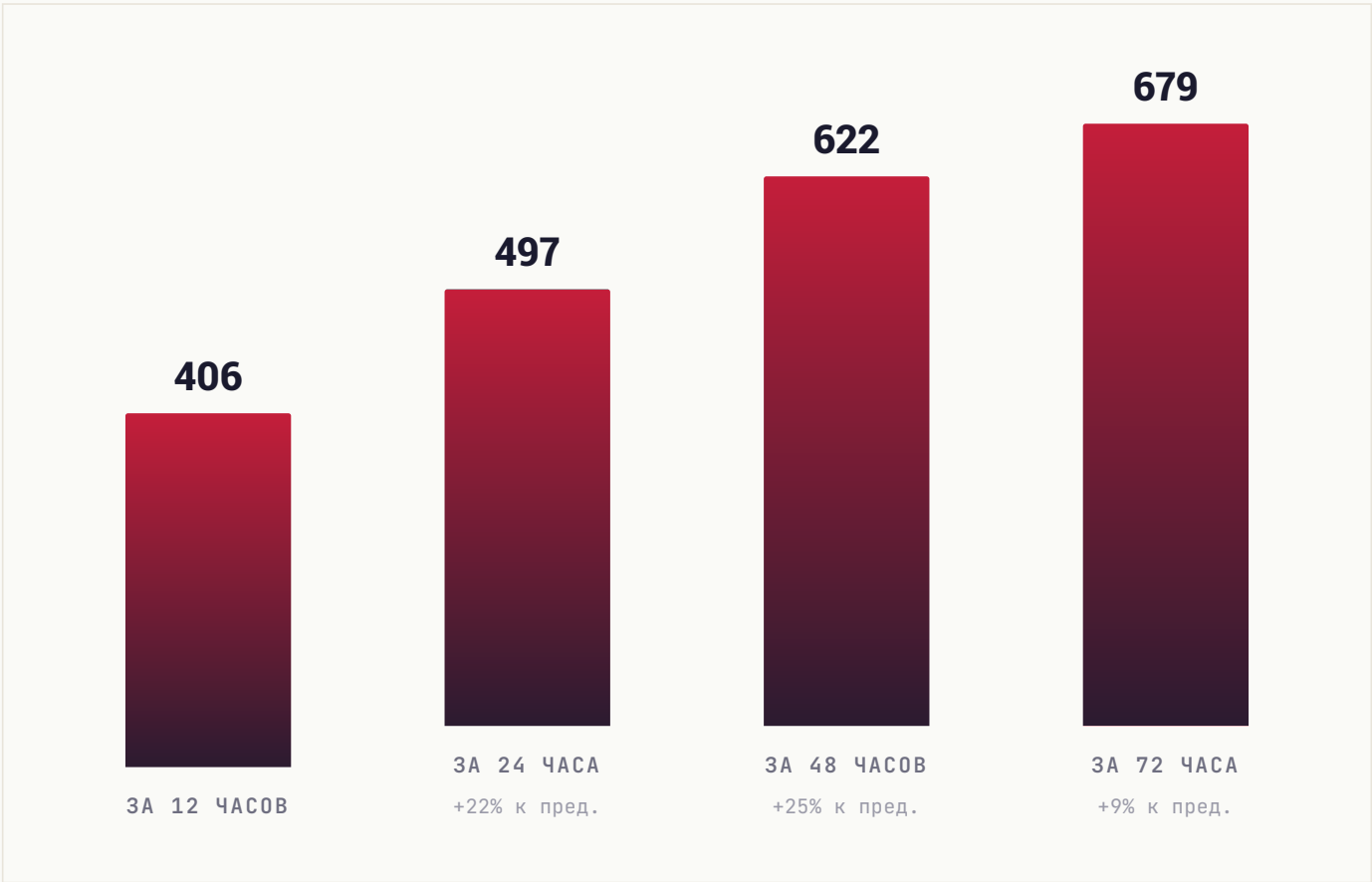
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 4 разных каналов.



— 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
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌀 *	27.7K
ВВ by.alinkins вещает 🐾	24.8K
ГУ gymnas	18.7K
УД YADOMAROVA дневник фитнес бикини	14.5K
ПД По душам с vvaiberx 💕	8.3K
АІ АЛИНА фитнес-тренер и мама 👤 Вы	8K
ІМ imlinava	3.8K
ФБ Фитнес бекони 🍑	2.6K
44 444	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **126** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	13
Март 2026	0	0	5
Февраль 2026	0	0	20
Январь 2026	0	0	24
Декабрь 2025	0	0	16
Ноябрь 2025	0	0	48

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	126

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

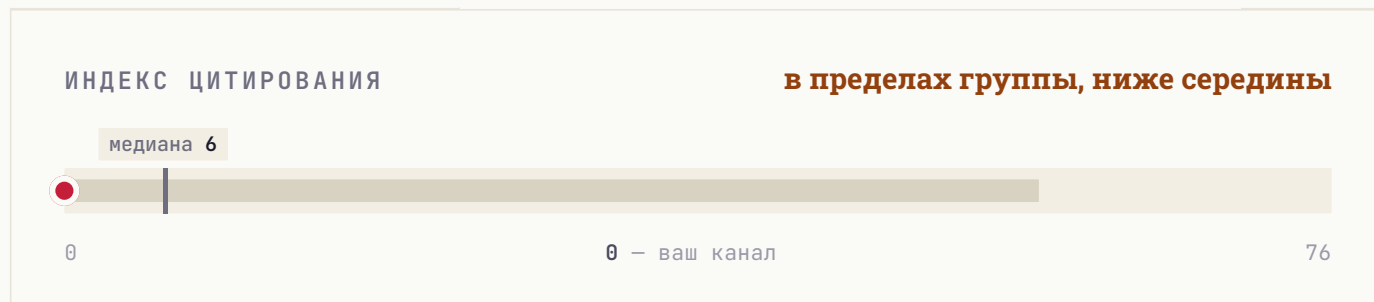
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **150 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#89/150

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 89 из 150 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 среда

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