

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала VLADLENAFIT



@vladlenafit

О фитнесе, питании, беге и путешествиях Инстаграм:
[instagram.com/vladlenafit](https://www.instagram.com/vladlenafit) max-l9zd

ПОДПИСЧИКИ

33 690

+651 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

19.0%

за сутки 10.2%

ОХВАТ/ПОСТ

6K

рекл. охват 3.4K/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 «Другое»

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 33 690 —	👁️ охват поста 17.93% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 6К медиана 6.5К · 28 дней	📅 постов/нед. 10.2 за период
📈 тренд 7д -2.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 261.3 всего 10 976 реакц., 1 068 реп., 344 комм.	📄 длина поста 274 зн. медиана 152 · 28 дней	☆ постов в анализе 42 28 дней
📈 рекл. охват 3.4К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +651 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 19 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 11 месяцев создан 02.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «VLADLENAFIT» — 33 690 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-2.1% к неделе 7–13 сентября).

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 42 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (34/42 постов).
- 03 Средняя длина поста — 274 знаков (медиана 152).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.3K в среднем у топа vs 4.8K у худших) — среди 42 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 29.08 · 13:40 ВИДЕО Рыбная запеканка #рецепты	ПРОСМ. 8 461 РЕП. 71	РЕАКЦ. 172 ER 25.1%
№2 08.09 · 13:12 ФОТО Отчет о забеге на Rosa Wild Trail 43 км с набором высоты 3600 м за 7ч27мин, 1я по девочкам, 9я в абсолюте Я, конечно, вообще не ожидала...	ПРОСМ. 8 312 РЕП. 12	РЕАКЦ. 656 ER 24.7%
№3 14.09 · 18:12 ВИДЕО Купаться в каньоне ☒ Уютный и уединенный каньон, к которому легко добраться В одну сторону от машины всего 3 км с горки - сначала по...	ПРОСМ. 8 085 РЕП. 156	РЕАКЦ. 419 ER 24.0%

№4 13.09 · 16:59 ВИДЕО Сестра приехала  Прилетела на сутки позже, чем должна была. 10 часов из-за переносов рейса просидела в аэропорту Казани (она там живет)...	ПРОСМ. 7 625 РЕП. 1	РЕАКЦ. 317 ER 22.6%
№5 15.09 · 12:21 ВИДЕО Хачапури на сковородке #рецепты	ПРОСМ. 7 516 РЕП. 107	РЕАКЦ. 219 ER 22.3%

|

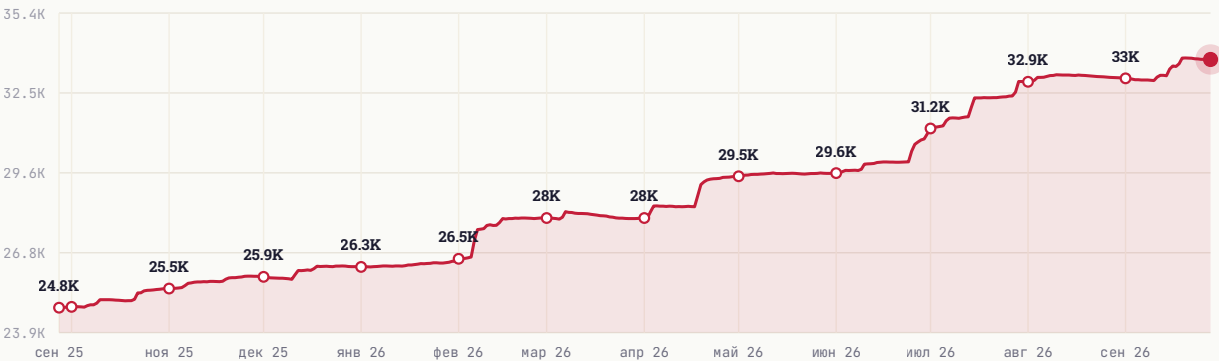
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 15:53 ВИДЕО Осенью возникает острое желание тяжело качаться  Но я пока себя в этом сдерживаю. В этот раз после перерыва на забег очень осторожно...	ПРОСМ. 5 244 РЕП. 5	РЕАКЦ. 153 ER 15.6%
↓ 24.09 · 12:11 ВИДЕО Мой прогресс за год в интервалах Сегодня я бегала 6 х 400 м на почти максималочках Дорога, по которой я бегала, не совсем ровная -...	ПРОСМ. 4 754 РЕП. 2	РЕАКЦ. 278 ER 14.1%
↓ 24.09 · 14:22 ВИДЕО Мост в тренажере или со штангой #прозал	ПРОСМ. 4 549 РЕП. 7	РЕАКЦ. 94 ER 13.5%

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

24 796

СЕЙЧАС

33 690

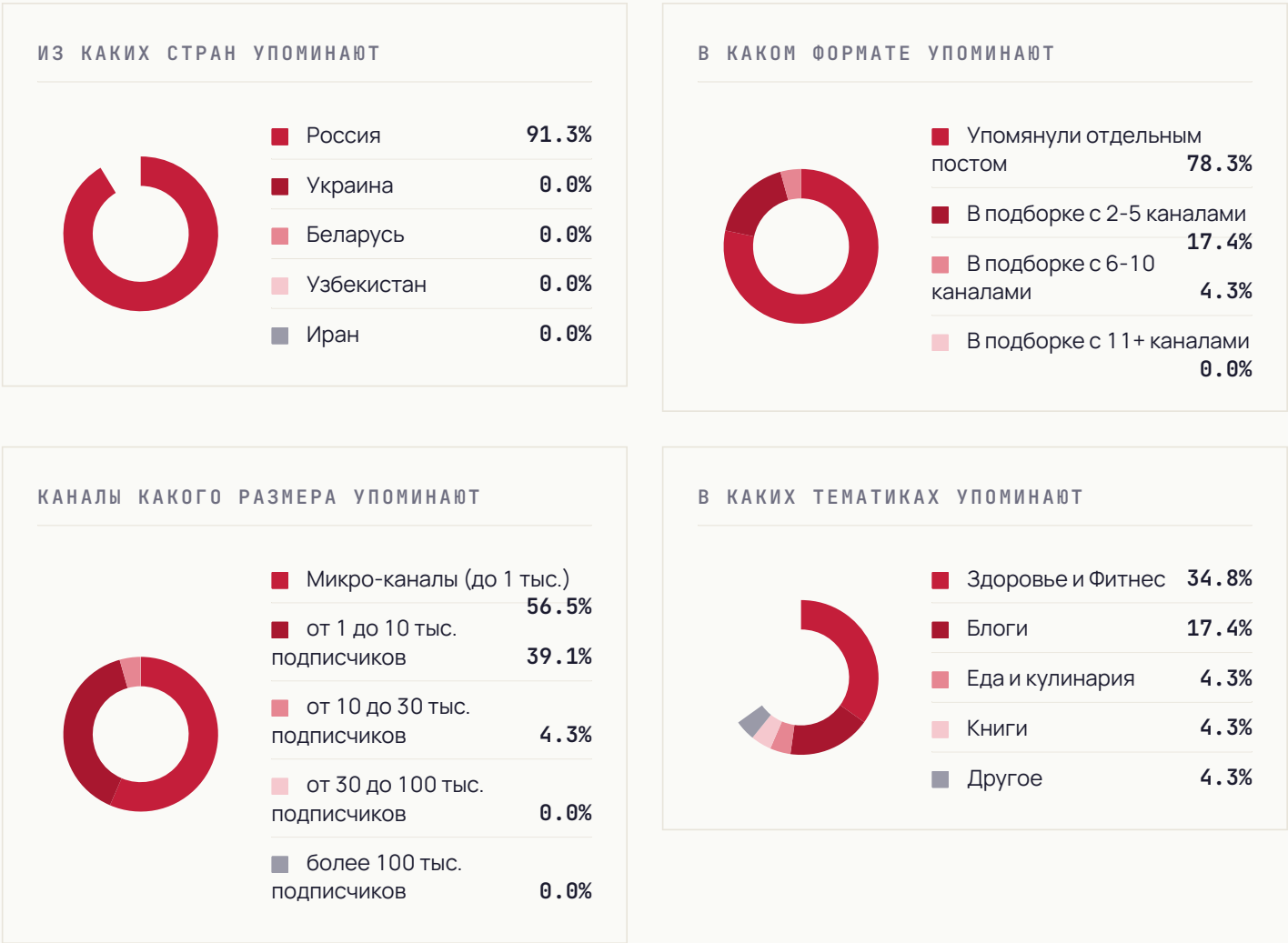
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+8 894

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

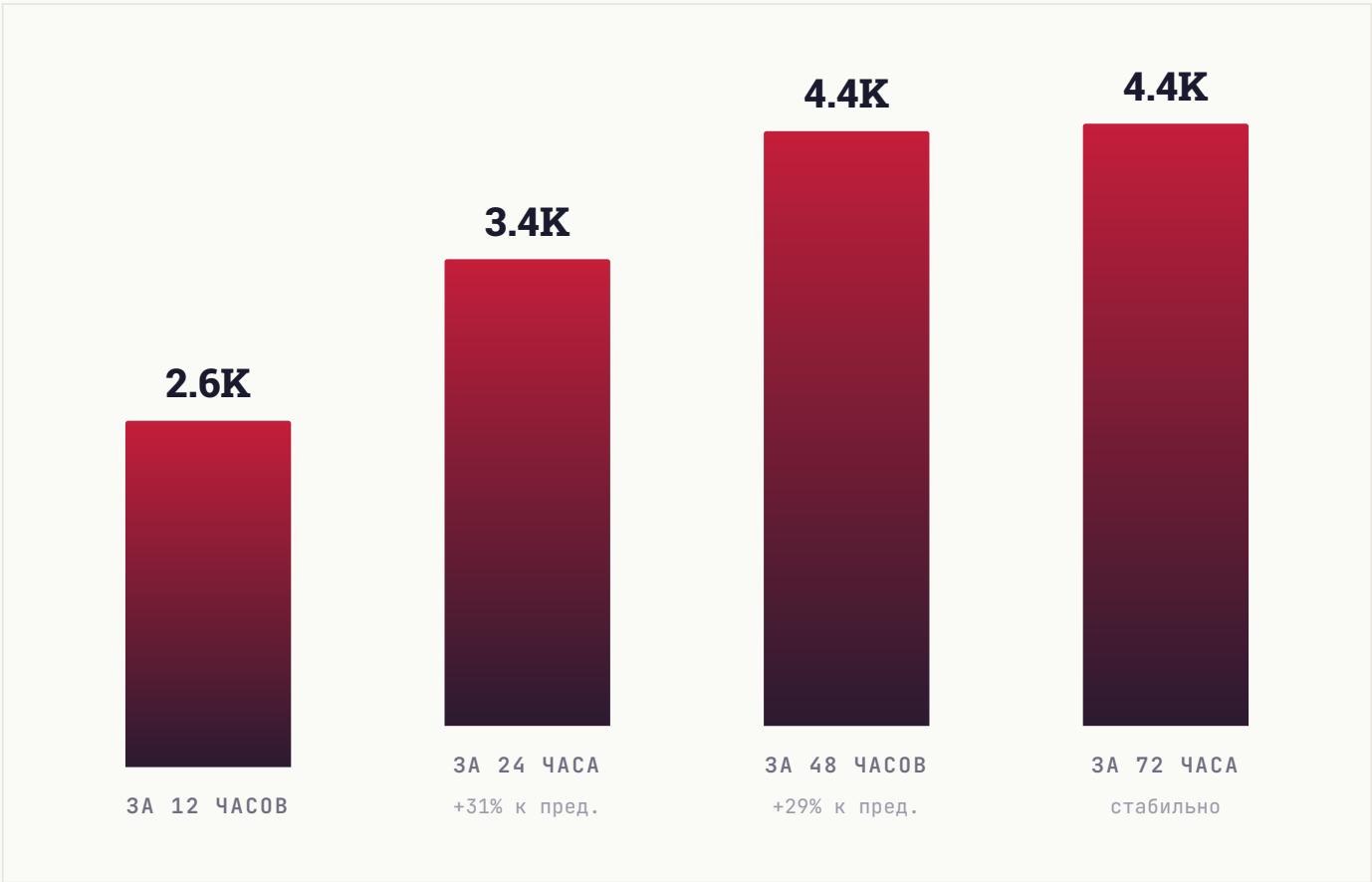
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **19** разных каналов.



— 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
VL VLADLENAFIT Вы	33.7K
AI Angela Ignatova	28.4K
LE lerashevchenko	15.8K
НП Наталья Попович. Фитнес-тренер	11.9K
ЗХ заметки хатавакса	8.6K
МА Мама Анатомии	8.3K
VM Valentina Mishina©	7.4K
АЕ aesthetic_karol	3.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 8 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **6**, а канал за это время прибавил **3 870** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	2	306
Февраль 2026	2	2	1 614
Январь 2026	0	0	232
Декабрь 2025	0	0	530
Ноябрь 2025	0	0	467
Октябрь 2025	2	2	721

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	3 870

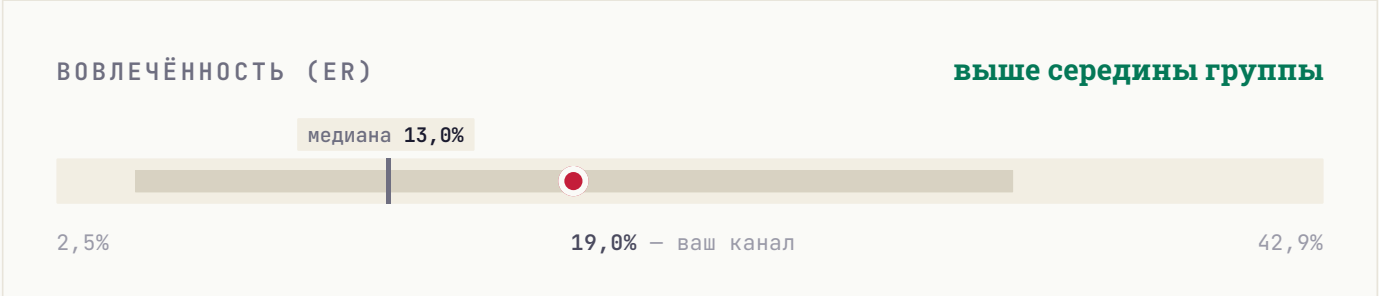
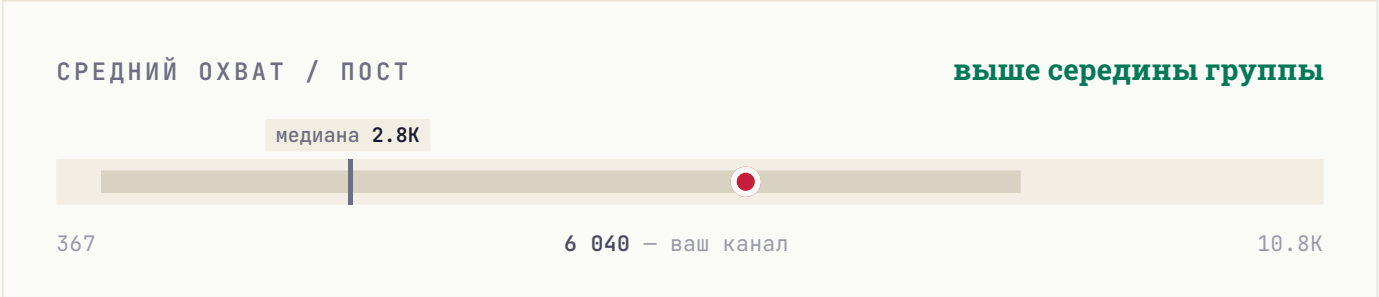
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

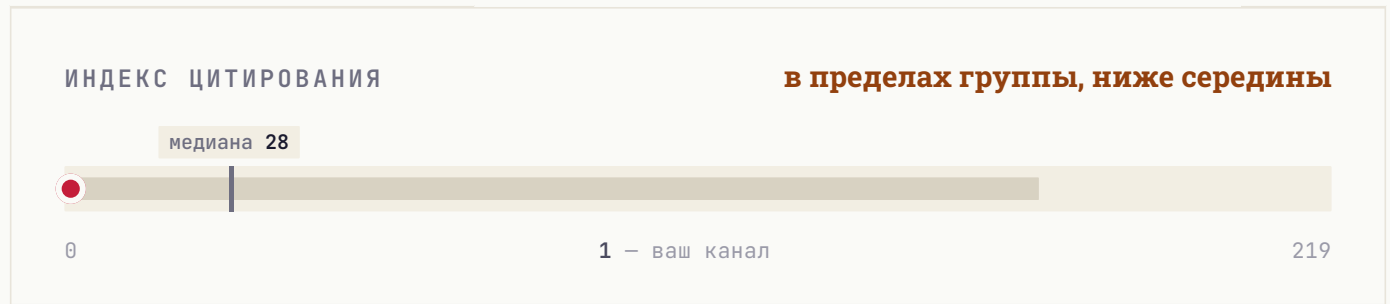
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **36 каналов** категории «Другое» от 11 тыс. до 101 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#4/36

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 4 из 36 каналов сопоставимого размера





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

— 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 вторник

В этот день и в 16:00 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
----	-------------------------------	---
