

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

По душам с vvaiberx



@vvaiberx

Программы тренировок для дома и зала @vaiberx_app_bot
Instagram: <https://www.instagram.com/vvaiberx> 📍 Москва

ПОДПИСЧИКИ

8 313

-105 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

23.0%

за сутки 10.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват 828/24ч

— 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 8 313 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 21.92% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.8K медиана 1.9K · 20 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 46.2 всего 416 реакц., 67 реп., 8 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 730 зн. медиана 832 · 20 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 20 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 828 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -105 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 5 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 24.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «По душам с vvaiberx 🧡» — 8 313 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (22% 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 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (7/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 730 знаков (медиана 832).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.1K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 9 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№102.09 · 07:51 ВИДЕО самый инстаграммный зал ❤️ Я мечтала сюда попасть !! Поэтому мы пришли сюда на второй день 😄 Не представляете какая тут атмосфера ! Но...	ПРОСМ. 2 134 РЕП. 11	РЕАКЦ. 62 ER 25.7%
№201.09 · 08:47 ФОТО Мне есть много о чем вам рассказать 😞 Но, наверное, самое важное, что я нацелена полноценно вернуться сюда с контентом ! Так что, скоро...	ПРОСМ. 2 101 РЕП. 3	РЕАКЦ. 76 ER 25.3%
№305.09 · 09:57 ВИДЕО Почему упражнения на кор не работают ? 🤔 В видео мы разобрали саму ошибку - ту самую «арочку» под поясницей. Но давайте посмотрим на это с...	ПРОСМ. 2 060 РЕП. 15	РЕАКЦ. 31 ER 24.8%

№4 01.09 · 12:46 ВИДЕО Теперь мы живем с разницей +5 часов от Мск 🕒 (что, честно говоря, не очень удобно 😊) Но зато мы оказались: В вечном лете и под солнцем 🌴 В...	ПРОСМ. 2 012 РЕП. 9	РЕАКЦ. 61 ER 24.2%
---	---	--

№5 04.09 · 14:33 ВИДЕО Почему мы опять тренируемся по FullBody ? 🤖 На самом деле, многие недооценивают данный формат, но он очень универсальный и эффективный 🧐...	ПРОСМ. 1 895 РЕП. 6	РЕАКЦ. 34 ER 22.8%
---	---	--

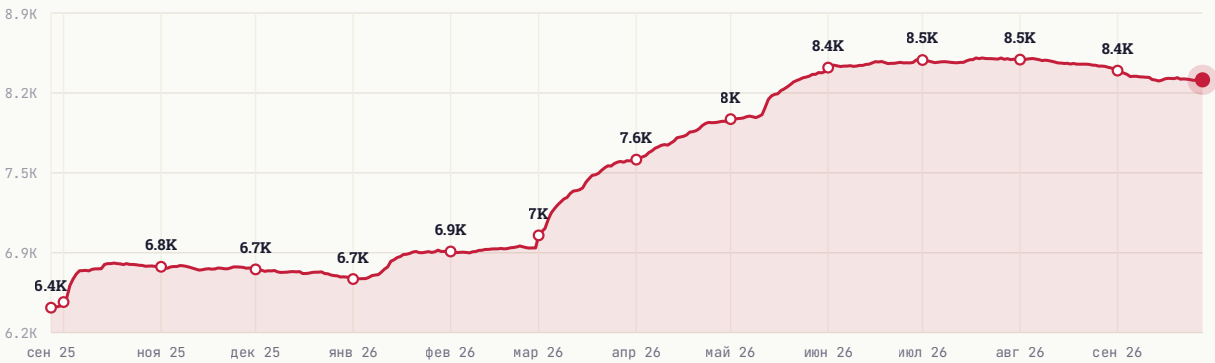
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 08:14 ВИДЕО Ошибка №1, которую совершает каждая девушка в сентябре - планировать тренировки 6 раз в неделю. Спойлер: к октябрю ты выгоришь и всё...	ПРОСМ. 1 655 РЕП. 4	РЕАКЦ. 32 ER 19.9%
↓ 12.09 · 05:23 ФОТО LOCK IN на 6 месяцев 🎯 челлендж, когда ты ставишь перед собой новые цели, включаешь режим достигатора и мощно работаешь 💪 Но знаете, что...	ПРОСМ. 1 544 РЕП. 5	РЕАКЦ. 41 ER 18.6%
↓ 21.09 · 12:35 ВИДЕО Возвращаюсь в режим = 4 трени в неделю 💪 До этого я умудрилась заболеть и знатно ослабнуть, так что надо аккуратно входить в режим...	ПРОСМ. 1 117 РЕП. 5	РЕАКЦ. 47 ER 13.4%

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

6 413

СЕЙЧАС

8 313

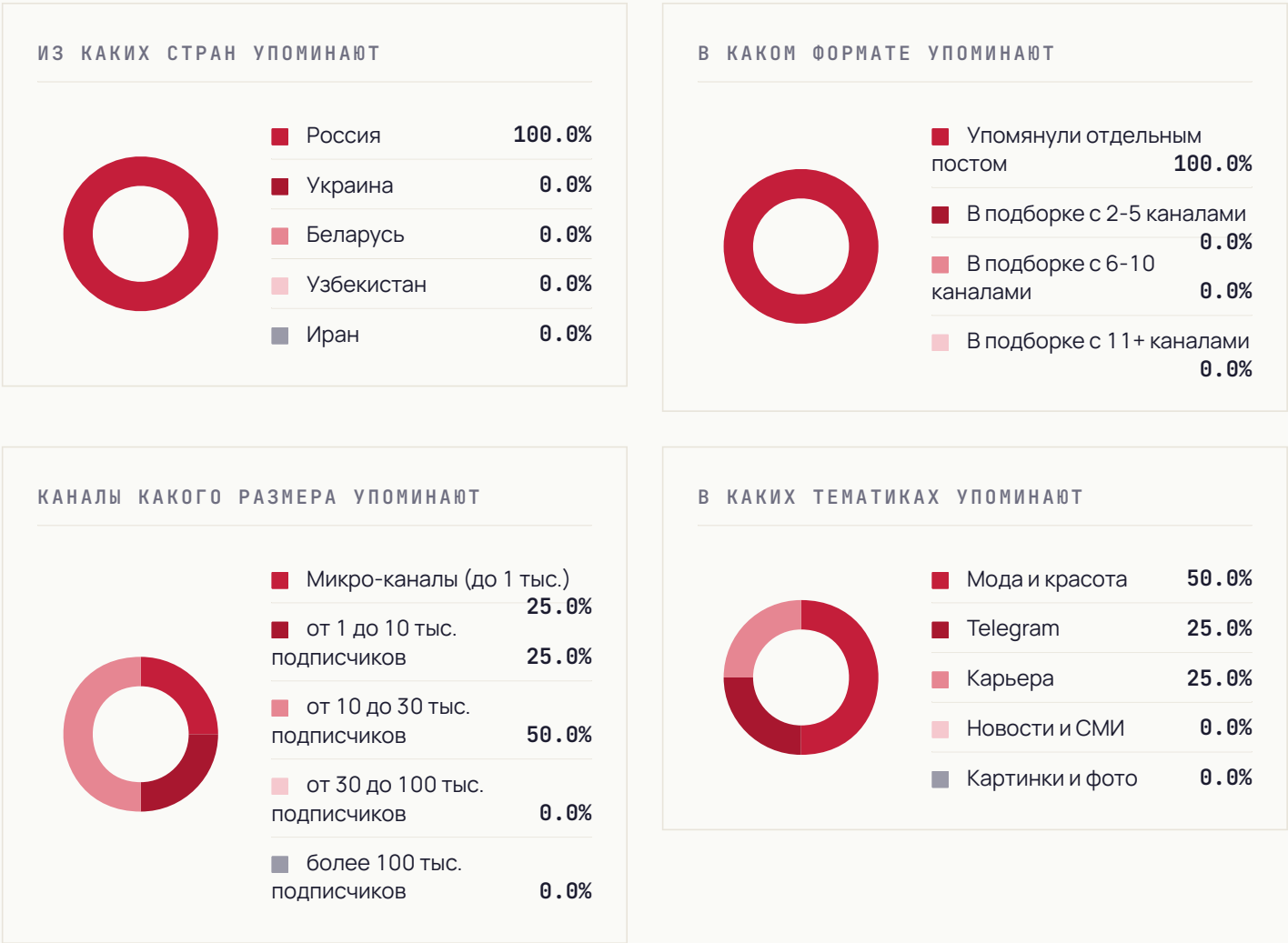
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 900

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

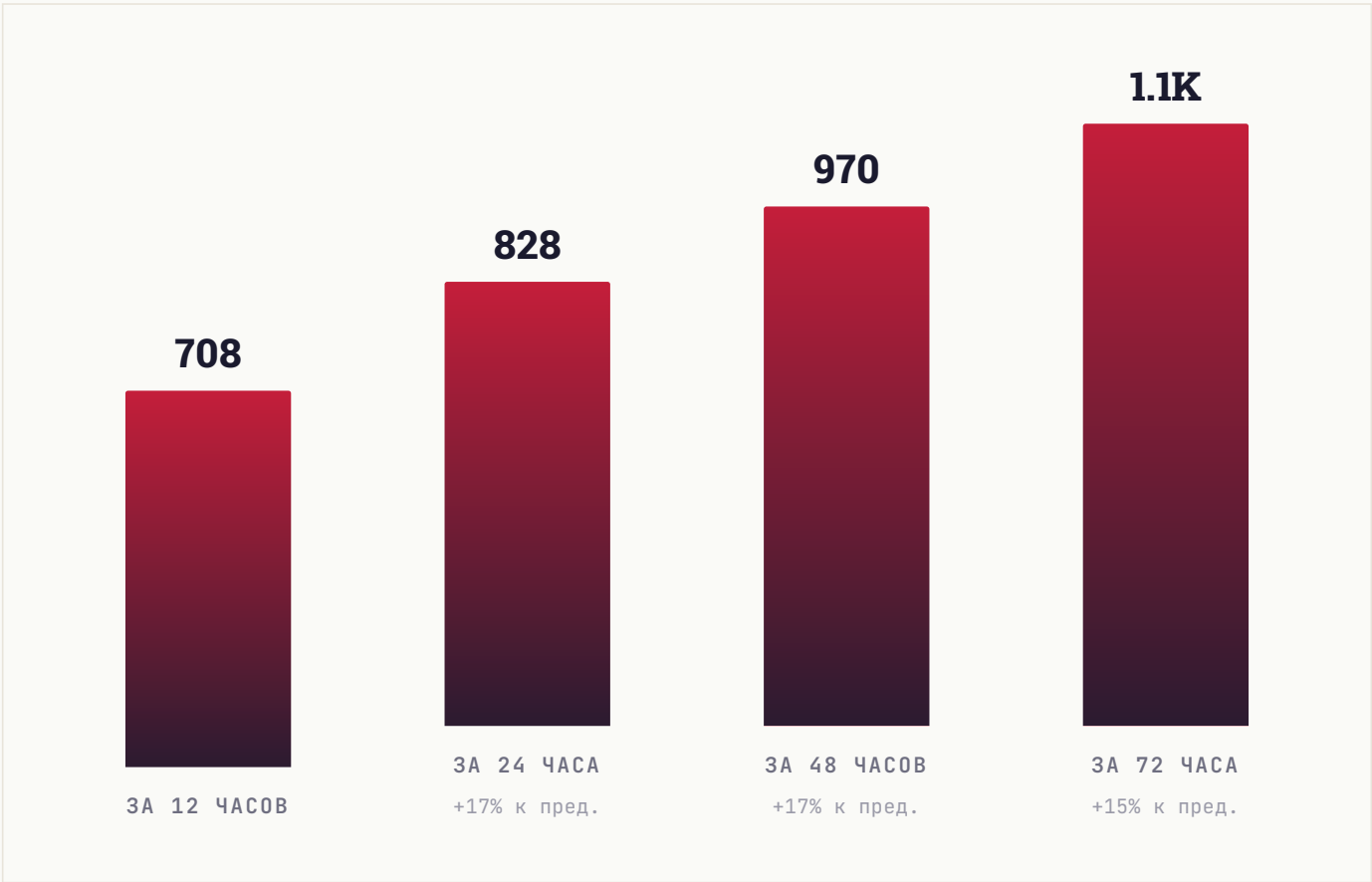
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 5 разных каналов.



— 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
AI Angela Ignatova	28.4K
AD АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ *👁️*	27.6K
ZX заметки хатавакса	8.6K
PD По душам с vvaiberx  	8.3K
AJ АЛИНА фитнес-тренер и мама 	8K
TZ Тренер здорового человека	5.6K
KT kivi thoughts daily notes of the lost	2.7K
FB Фитнес бекони 	2.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **1 538** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	741
Февраль 2026	0	0	70
Январь 2026	0	0	260
Декабрь 2025	0	0	31
Ноябрь 2025	0	0	60
Октябрь 2025	0	0	376

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1 538

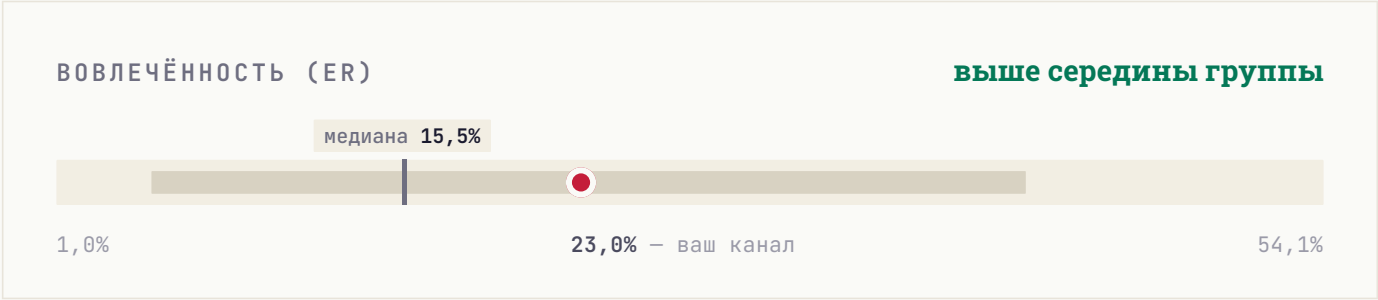
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

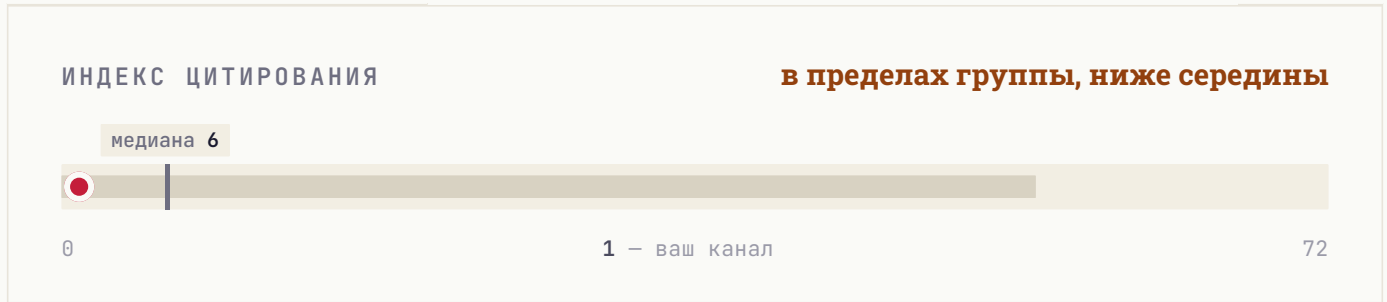
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **128 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.

#73/128

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 73 из 128 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 10:00 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
----	-------------------------------	---
