

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Yulia.Stretch



@iamyuliastretch

Растяжка, биомеханика, анатомия движения и много полезных упражнений

ПОДПИСЧИКИ

9 481

+79 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.1%

ОХВАТ/ПОСТ

921

рекл. охват 393/24ч

— 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	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 9 481 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 9.72% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 921 медиана 888 · 24 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.0 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 17.9 всего 125 реакц., 0 реп., 0 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 788 зн. медиана 999 · 24 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 7 24 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 393 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +79 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Yulia.Stretch» — 9 481 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 921 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 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 7 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (4/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 788 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 703 у худших) — среди 7 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 06:10 ВИДЕО ★★ — это не только про гибкость, но и про качественный контроль ее движения. Поэтому сегодня я расскажу вам о роли...	ПРОСМ. 1 302 РЕП. —	РЕАКЦ. 22 ER 13.7%
№2 05.09 · 13:31 ФОТО Когда я публикую упражнения с привязкой к коррекции перекоса, некоторые могут подумать, что вот поделал вот это упражнение неделю, месяц, а...	ПРОСМ. 1 173 РЕП. —	РЕАКЦ. 16 ER 12.4%
№3 07.09 · 17:37 ВИДЕО Вся эта разминка есть у меня в ютубе 😊 Кайфовая нежнятина на все тело, сочетающая суставную гимнастику и танцевальную пластику с фокусом...	ПРОСМ. 977 РЕП. —	РЕАКЦ. 17 ER 10.3%

№4 11.09 · 21:26 ФОТО  Обучение по Осевым кинетическим цепям ОТКРЫТО! Самая низкая цена — до конца дня 18.09! Здесь мы будем разбирать то, без чего не...	ПРОСМ. 888 РЕП. — РЕАКЦ. 18 ER 9.4%
№5 10.09 · 12:36 ВИДЕО Бесплатный вебинар «ДЕКОМПОЗИЦИЯ ДВИЖЕНИЯ»!  Подводящие упражнения, понятные прогрессии и возможность учить через...	ПРОСМ. 826 РЕП. — РЕАКЦ. 13 ER 8.7%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.09 · 12:36 ВИДЕО Бесплатный вебинар «ДЕКОМПОЗИЦИЯ ДВИЖЕНИЯ»!  Подводящие упражнения, понятные прогрессии и возможность учить через...	ПРОСМ. 826 РЕП. — РЕАКЦ. 13 ER 8.7%
↓ 09.09 · 10:11 ФОТО Бесплатный вебинар «ДЕКОМПОЗИЦИЯ ДВИЖЕНИЯ»! Открыта регистрация:  ДЕКОМПОЗИЦИЯ ДВИЖЕНИЯ  Следите за анонсами в этом канале, чтобы не...	ПРОСМ. 790 РЕП. — РЕАКЦ. 15 ER 8.3%
↓ 18.09 · 11:15 ВИДЕО СТОПА - «мешок с костями», который может быть как очень подвижным, так и жесткой надежной опорой для всего тела. И сегодня мы работаем с...	ПРОСМ. 494 РЕП. — РЕАКЦ. 24 ER 5.2%

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

8 858

СЕЙЧАС

9 481

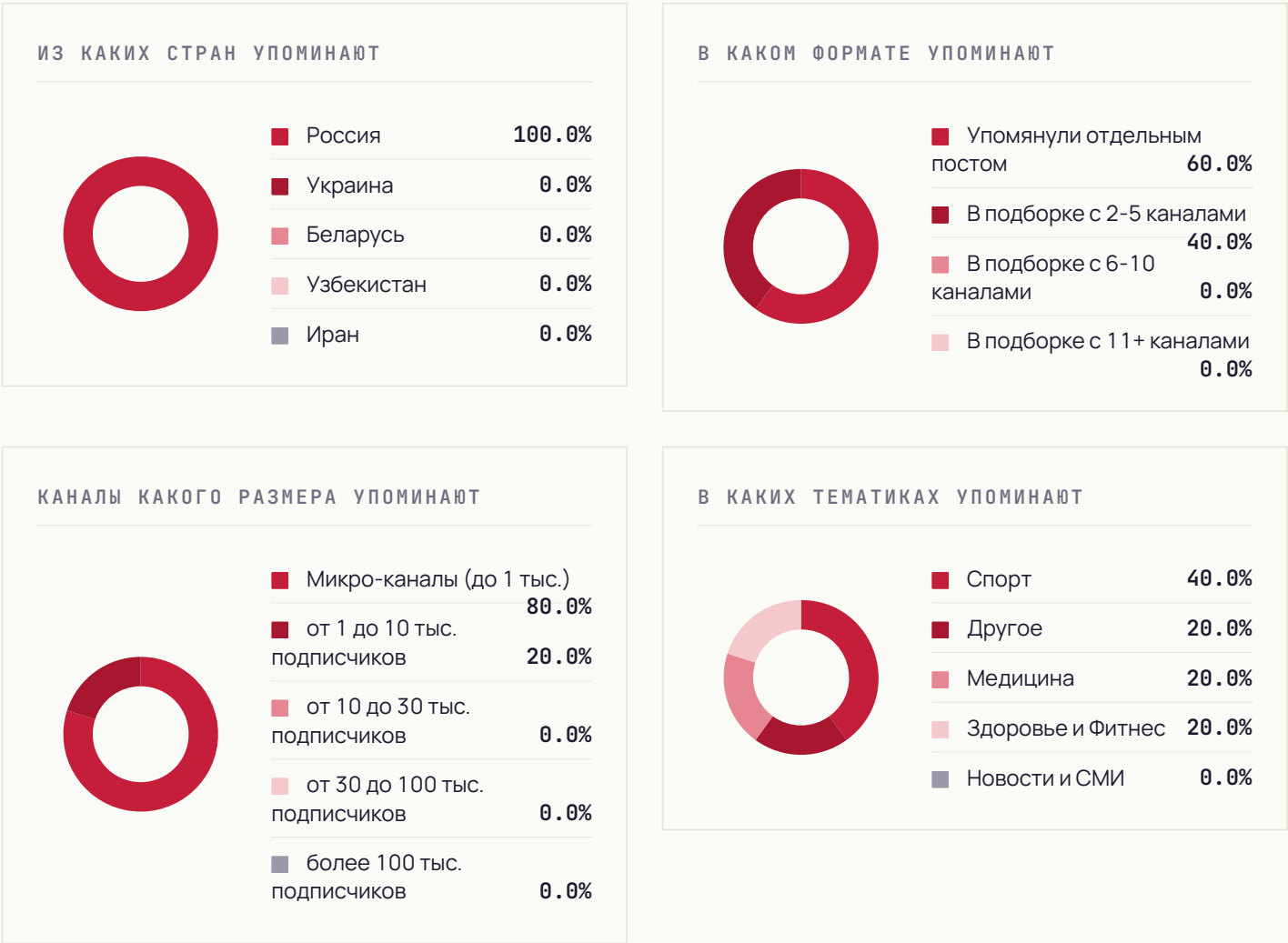
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+623

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

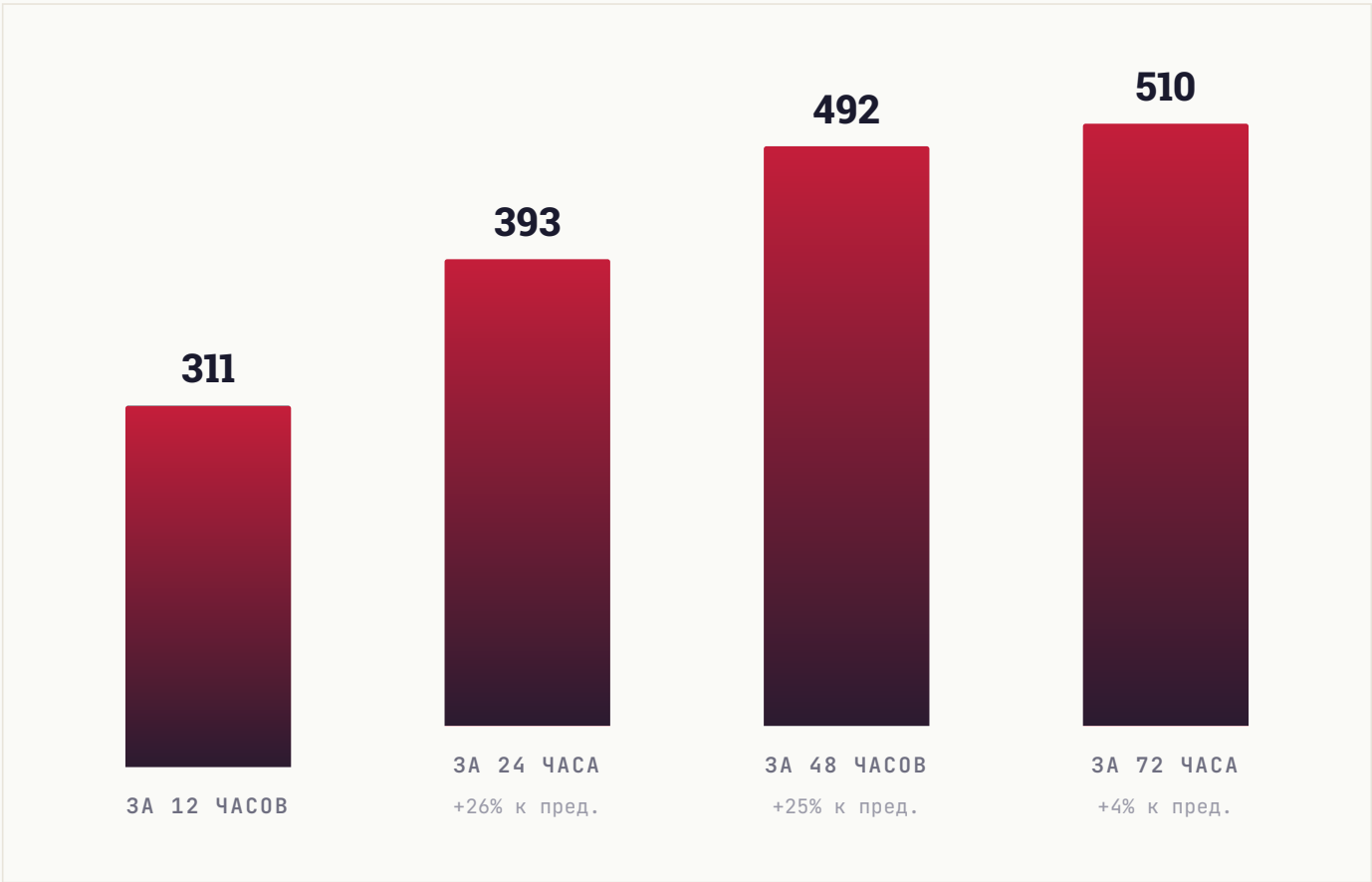
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 4 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
РС РАСТЯЖКА С КУТУЗОВОЙ	31K
АК Александра Кибзий. Пилатес. Функциональные тренировки. Анатомия	16.5K
АК Анатомия Клуб. Фитнес	12.3K
НС Не садимся, а встаем!	10.1K
YU Yulia.Stretch ВЫ	9.5K
АА Антон Шапочка: Фитнес Эксперт. 🧠 Мозг, фасция и движение	9.1K
МР My Pole Space	8.9K
МА Мама Анатомии	8.3K
БК Блог Ксении Шатской	7.6K
РА Ранюк Анастасия	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — 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 **580** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	109
Февраль 2026	0	0	59
Январь 2026	0	0	111
Декабрь 2025	0	0	176
Ноябрь 2025	0	0	106
Октябрь 2025	0	0	19

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	580

— РАЗДЕЛ 08 · 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 2.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 09:00 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
----	-------------------------------	---
