

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Мастер - Йога



@master_joga

Прайс (коммерция) : https://t.me/yoga_cards Автор: @xe_yoga
(по книге) Контакт: @ultorium (по рекламе) Менеджер: @fenix25
✓ РКН: <https://vk.cc/cExt00> Купить рекламу:...

ПОДПИСЧИКИ

57 259

-553 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.7%

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват 1.6K/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 57 259 —	👁️ охват подписчиков 4.48% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 26.2 за период
📈 тренд 7д -1.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 60.8 всего 6 688 реакц., 2 669 реп., 0 комм.	📄 длина поста 512 зн. медиана 485 · 29 дней	☆ постов в анализе 110 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -553 за последний месяц	📄 цитируемость 868 индекс цитирования · 1 004 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 26 дней создан 17.06.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Мастер - Йога» — 57 259 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 26 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты стабильны (-1.8% к неделе 22–28 июня).

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 110 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (105/110 постов).
- 03 Средняя длина поста — 512 знаков (медиана 485).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3К в среднем у топа vs 2К у худших) — среди 110 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.07 · 11:00 ФОТО Овсяный квас — древний напиток для похудения и очистки организма Курс приема кваса длится 2 недели. Уже через 2 недели будет заметное...	ПРОСМ. 3 085 РЕП. 98	РЕАКЦ. 27 ER 5.4%
№2 13.06 · 17:35 ВИДЕО Попробуйте этот расслабляющий ритуал перед сном. Он поможет подготовиться ко сну после бурного дня. Это один из лучших способов успокоить...	ПРОСМ. 3 049 РЕП. 87	РЕАКЦ. 74 ER 5.3%
№3 02.07 · 05:01 ФОТО Утренний ритуал по-тибетски Монахи Тибета никогда не встают резко с кровати после того, как проснулись. Они лежат минут пять с закрытыми...	ПРОСМ. 2 996 РЕП. 79	РЕАКЦ. 73 ER 5.2%

№4 02.07 · 15:01 ФОТО Восточная притча "Феникс" Высоко пролетая над безбрежной пустыней, феникс заметил далёкий огонь костра на биваке. Он понял, что час...	ПРОСМ. 2 996 РЕП. 13	РЕАКЦ. 62 ER 5.2%
№5 17.06 · 18:00 ФОТО Дышите, как монахи, если хотите быстро уснуть К нам техника «4-7-8» пришла недавно, но сразу же взорвала интернет. Вдыхайте носом четыре...	ПРОСМ. 2 979 РЕП. 92	РЕАКЦ. 83 ER 5.2%

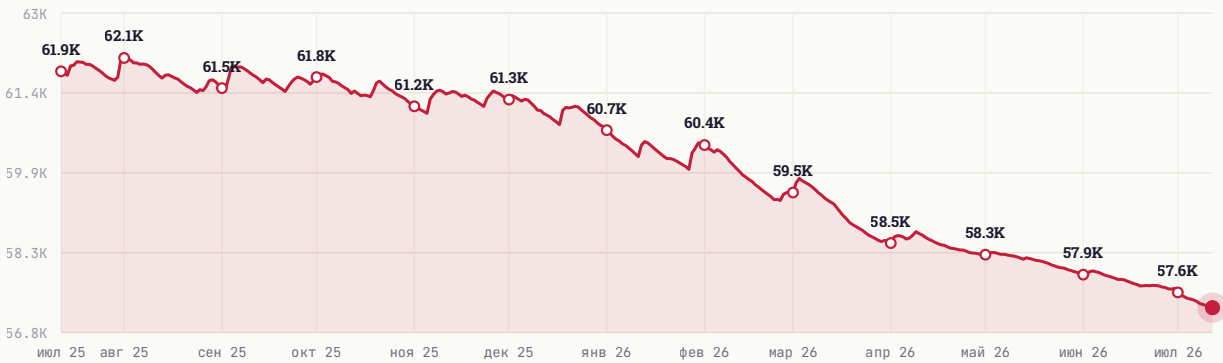
ХУДШИЕ 3

↓ 09.07 · 11:00 ФОТО Асана дня: Бхуджангасана Вытяните ноги, руки расположите вдоль тела ладонями вниз. Локти прижаты к телу. На вдохе медленно поднимайте...	ПРОСМ. 2 046 РЕП. 11	РЕАКЦ. 37 ER 3.6%
↓ 09.07 · 15:01 ФОТО Индийская притча "Старый сад" Жил-был старый садовник, который очень любил свой сад. Но сад состарился вместе с ним. Многие растения...	ПРОСМ. 2 038 РЕП. 24	РЕАКЦ. 67 ER 3.6%
↓ 08.07 · 10:01 ФОТО Асана дня: Тадасана Базовая стоячая поза, которая помогает почувствовать центр тела, учит стоять с осознанностью и силой. Встаньте...	ПРОСМ. 2 031 РЕП. 20	РЕАКЦ. 36 ER 3.5%

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

61 871

СЕЙЧАС

57 258

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-4 613

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

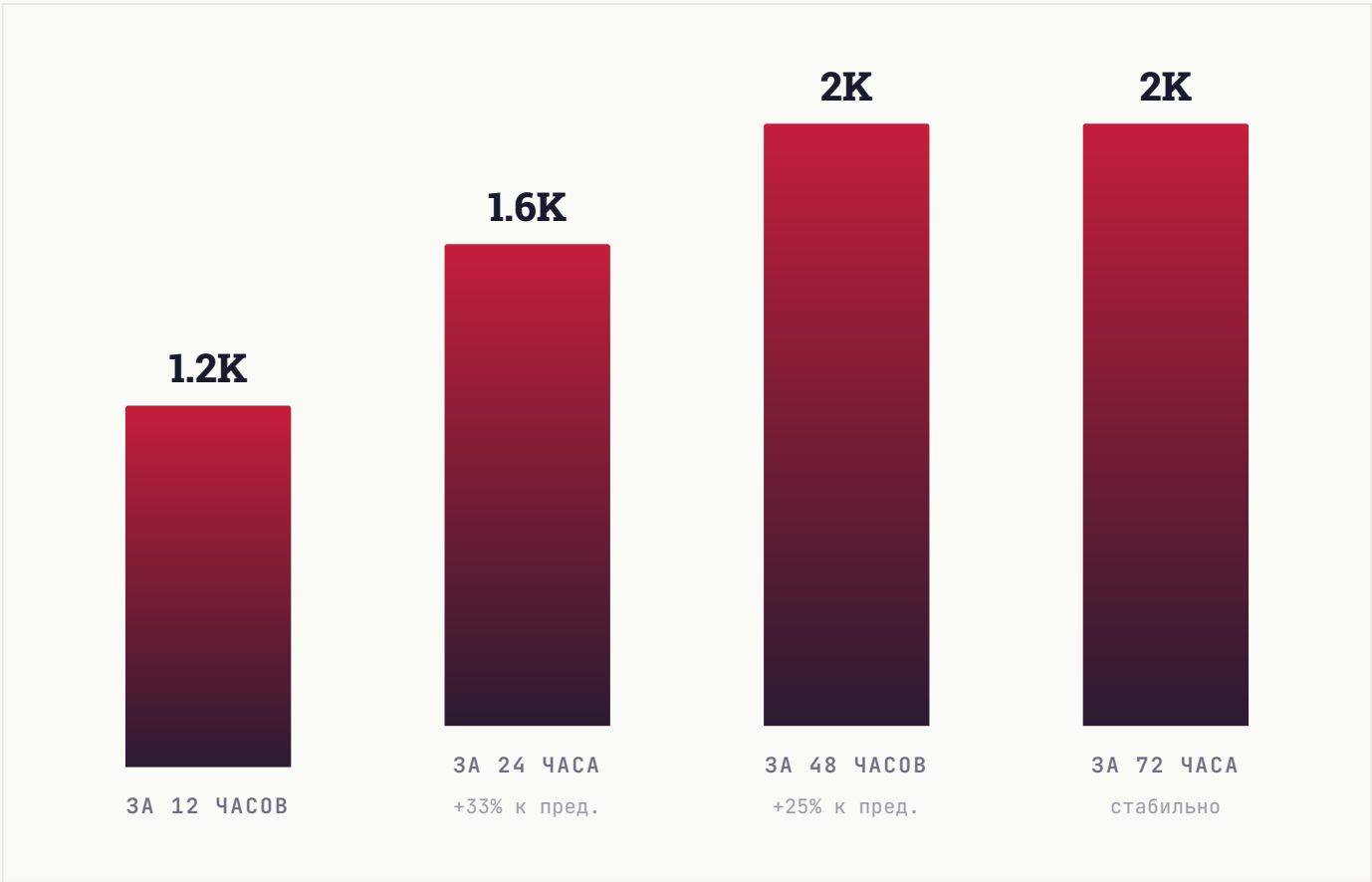
Индекс цитирования **868** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 004** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
М- Мастер - Йога ВУ	57.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **237**, они привели **3 881** новых подписчиков.

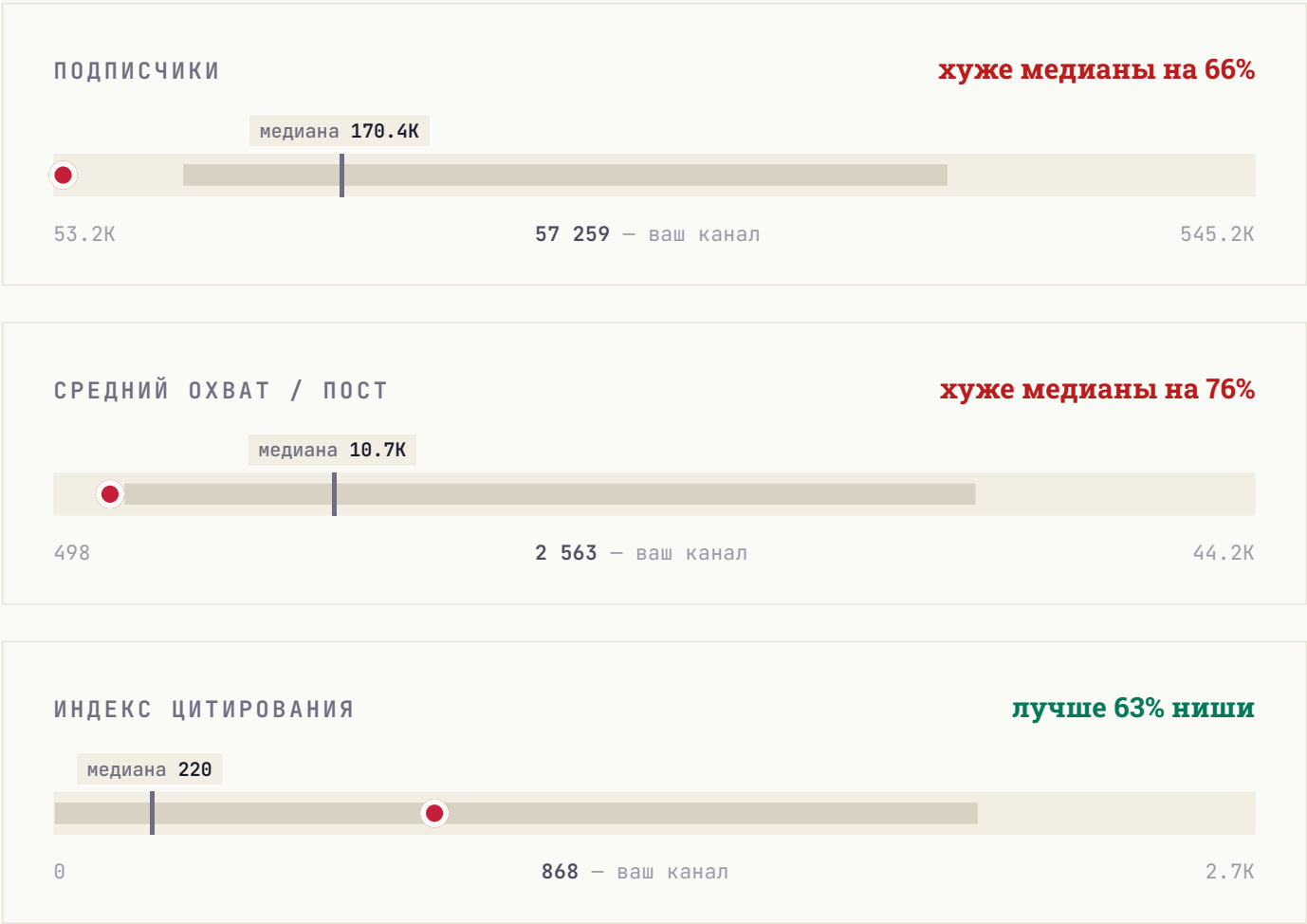
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	35	22	812
Декабрь 2025	42	30	483
Ноябрь 2025	58	39	827
Октябрь 2025	42	27	496
Сентябрь 2025	43	34	900
Август 2025	17	15	363

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
237	6	3 881

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 суббота

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.48% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.5пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
