

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ulmasyoga - женская йога для здоровья и красоты



@ulmasyoga

Номер заявления Роскомнадзора 5343854902 Елена
Ульмасбаева Женская йога для здоровья и красоты Опыт
преподавания более 35 лет

ПОДПИСЧИКИ

22 475

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

ОХВАТ/ПОСТ

2K

-137 за месяц

за сутки 3.9%

рекл. охват 878/24ч

— 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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
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 22 475 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 9.02% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2К медиана 1.9К · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 12.6 за период
📈 ТРЕНД 7Д +31.5% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 48.1 всего 2 452 реакц., 0 реп., 191 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 563 зн. медиана 483 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 51 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 878 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -137 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 5 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ulmasyoga - женская йога для здоровья и красоты» — 22 475 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты выросли на +31.5% к неделе 31 августа – 6 сентября — позитивная динамика.

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 51 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/51 постов).
- 03 Средняя длина поста — 563 знаков (медиана 483).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 51 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.08 · 09:50 ФОТО Сейчас время сложное, каждый день приносит нам новые вызовы. Я замечаю это по состоянию учеников, когда они приходят в класс. Видно, что...	ПРОСМ. 3 649 РЕП. —	РЕАКЦ. 151 ER 16.2%
№2 23.08 · 15:04 ВИДЕО Марафон 1-й день - «Здоровая поясница» Сегодня мы разбираем тему «Болит поясница». Боли в пояснице являются очень распространенной...	ПРОСМ. 3 304 РЕП. —	РЕАКЦ. 133 ER 14.7%
№3 05.09 · 18:08 ФОТО Друзья, здесь ответы на самые частые вопросы про Курс «Йога для здоровья спины». УРОКИ МОЖНО БУДЕТ СМОТРЕТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ? Да, все...	ПРОСМ. 3 202 РЕП. —	РЕАКЦ. 17 ER 14.2%

№4 24.08 · 15:10 ВИДЕО Марафон 2-й день - «Сутулость - как исправлять?» Может ли сутулый человек расправить плечи и держаться прямо? Скорее всего - да, если...	ПРОСМ. 2 947 РЕП. —	РЕАКЦ. 85 ER 13.1%
№5 25.08 · 15:23 ВИДЕО Марафон 3-й день - «Как справляться с напряжением верхней части спины и шеи?» Друзья, сегодня у нас 3-й день Марафона и мы разбираем...	ПРОСМ. 2 787 РЕП. —	РЕАКЦ. 87 ER 12.4%

|

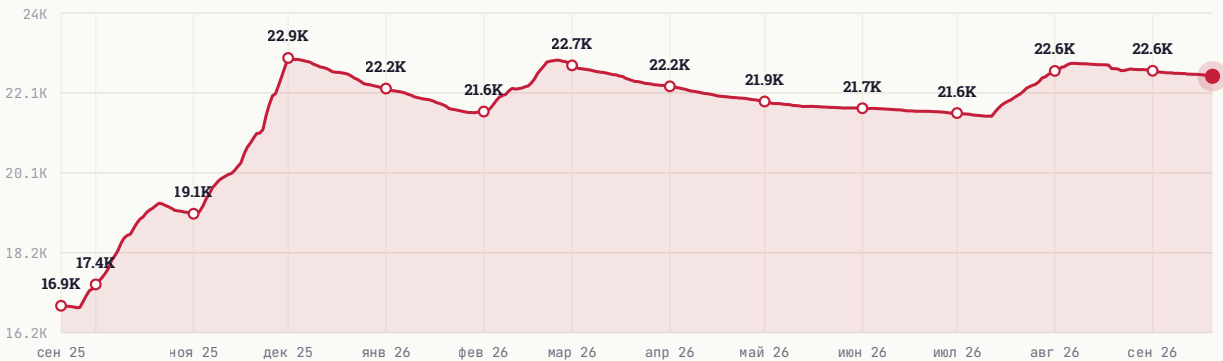
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.09 · 18:31 ВИДЕО Альфира. Альфира несколько лет назад прошла мою программу подготовки преподавателей, ведет свои классы, имеет опыт, но все же приобрела...	ПРОСМ. 1 466 РЕП. —	РЕАКЦ. 26 ER 6.5%
↓ 01.09 · 18:29 ВИДЕО Лена - офисный работник и много времени проводит сидя за компьютером, это сказывается на состоянии спины. У Лены ответственная должность и...	ПРОСМ. 1 433 РЕП. —	РЕАКЦ. 34 ER 6.4%
↓ 01.09 · 18:31 ВИДЕО Анна. Помогла себе и помогает другим. Анна прошла мой курс «Йога для здоровья спины» потому что у нее самой действительно сильно болела...	ПРОСМ. 1 410 РЕП. —	РЕАКЦ. 28 ER 6.3%

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

16 852

СЕЙЧАС

22 475

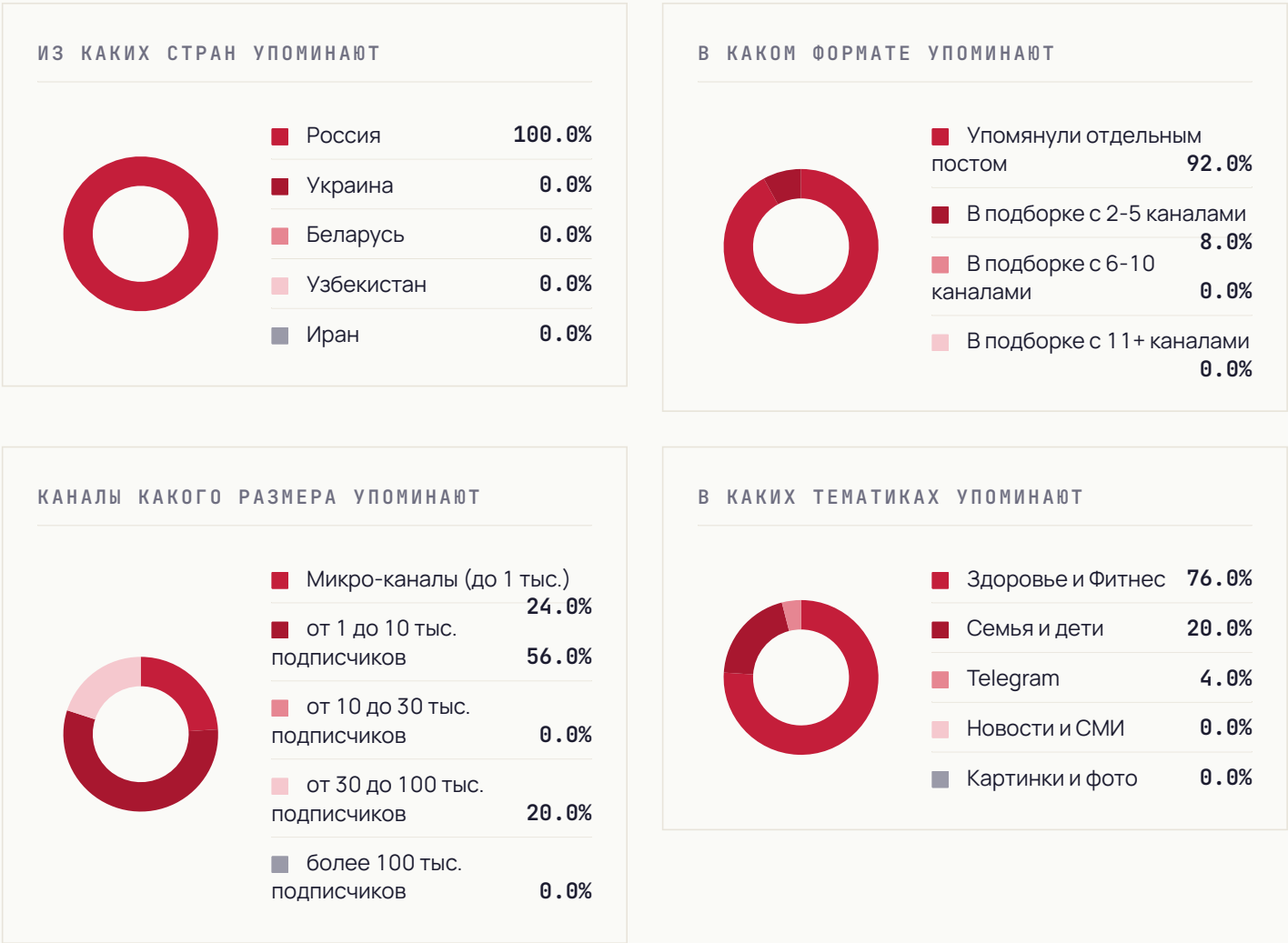
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 623

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

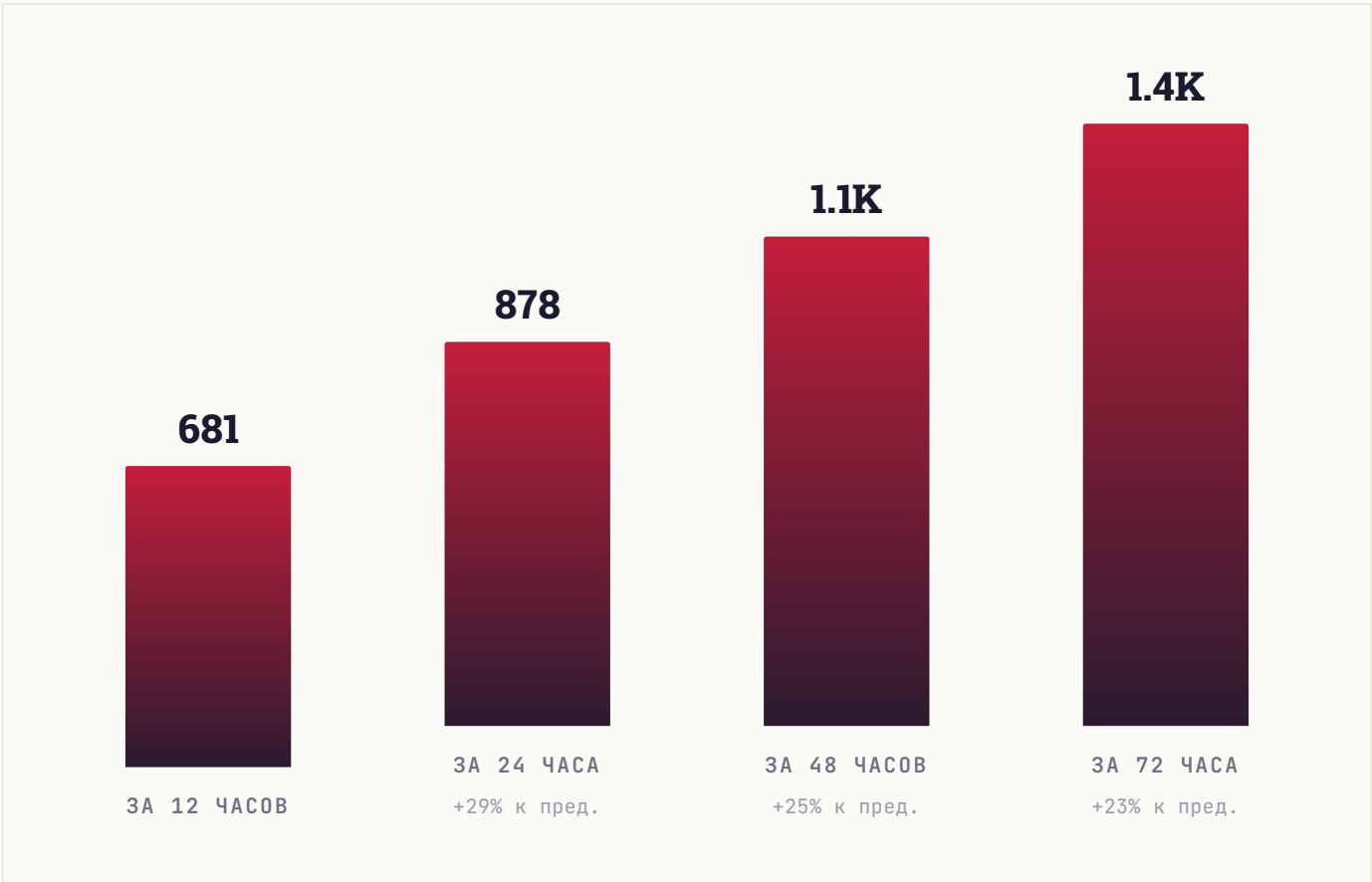
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **5**, а канал за это время прибавил **7 247** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	4	1	1 283
Январь 2026	0	0	21
Декабрь 2025	0	0	222
Ноябрь 2025	1	1	3 623
Октябрь 2025	0	0	2 098

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	7 247

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **111 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 67 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#57 /111

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 57 из 111 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 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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 18:00 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
----	-------------------------------	---
