

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Йога с Ларисой Семеновой



@vivoyoga_larisa

Авторский блог Ларисы Семеновой. Учимся заботиться о своем теле. Двигаемся к естественному оздоровлению и омоложению. С помощью йоги и не только. Сотрудничество @alex_vivoyoga

ПОДПИСЧИКИ

354 126

+2426 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

6.0%

за сутки **3.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

21.3K

рекл. охват **10.9K**/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01 Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02 Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03 Цитируемость**
Кто и как упоминает канал
- 04 Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват
- 05 Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место
- 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 354 126 —	👁️ охват подписчиков 6.02% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 21.3K медиана 20.7K · 28 дней	📅 постов/нед. 8.4 за период
📈 тренд 7д -17.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 424.6 всего 14 435 реакц., 643 реп., 353 комм.	📄 длина поста 818 зн. медиана 999 · 28 дней	★ постов в анализе 34 28 дней
📈 рекл. охват 10.9K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +2426 за последний месяц	📄 цитируемость 153 индекс цитирования · 227 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 04.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога с Ларисой Семеновой» — 354 126 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 21.3K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -17.4% к неделе 8–14 июня — стоит разобрать причины.

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 34 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (17/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 818 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (29.7K в среднем у топа vs 18.1K у худших) — среди 34 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 07.06 · 07:21 ВИДЕО С чего начать? Бесплатный марафон для новичков Скорее всего, вы уже много раз пытались начать заниматься регулярно. Но то лапы ломит, то...	ПРОСМ. 30 132 РЕП. 4	РЕАКЦ. 423 ER 8.5%
№2 28.06 · 12:04 ФОТО Топим жир 🙄 Делаем плоский живот к сезону купальников Торчащий низ живота — вечная женская головная боль. Первая мысль: — Всё, надо...	ПРОСМ. 30 057 РЕП. 30	РЕАКЦ. 512 ER 8.5%
№3 09.06 · 07:59 ВИДЕО Тренировка для тазового дна 🔥 3 супер-упражнения для женского здоровья Подходят: 👉 для профилактики если хотите укрепить мышцы и не...	ПРОСМ. 28 829 РЕП. 26	РЕАКЦ. 1 340 ER 8.1%

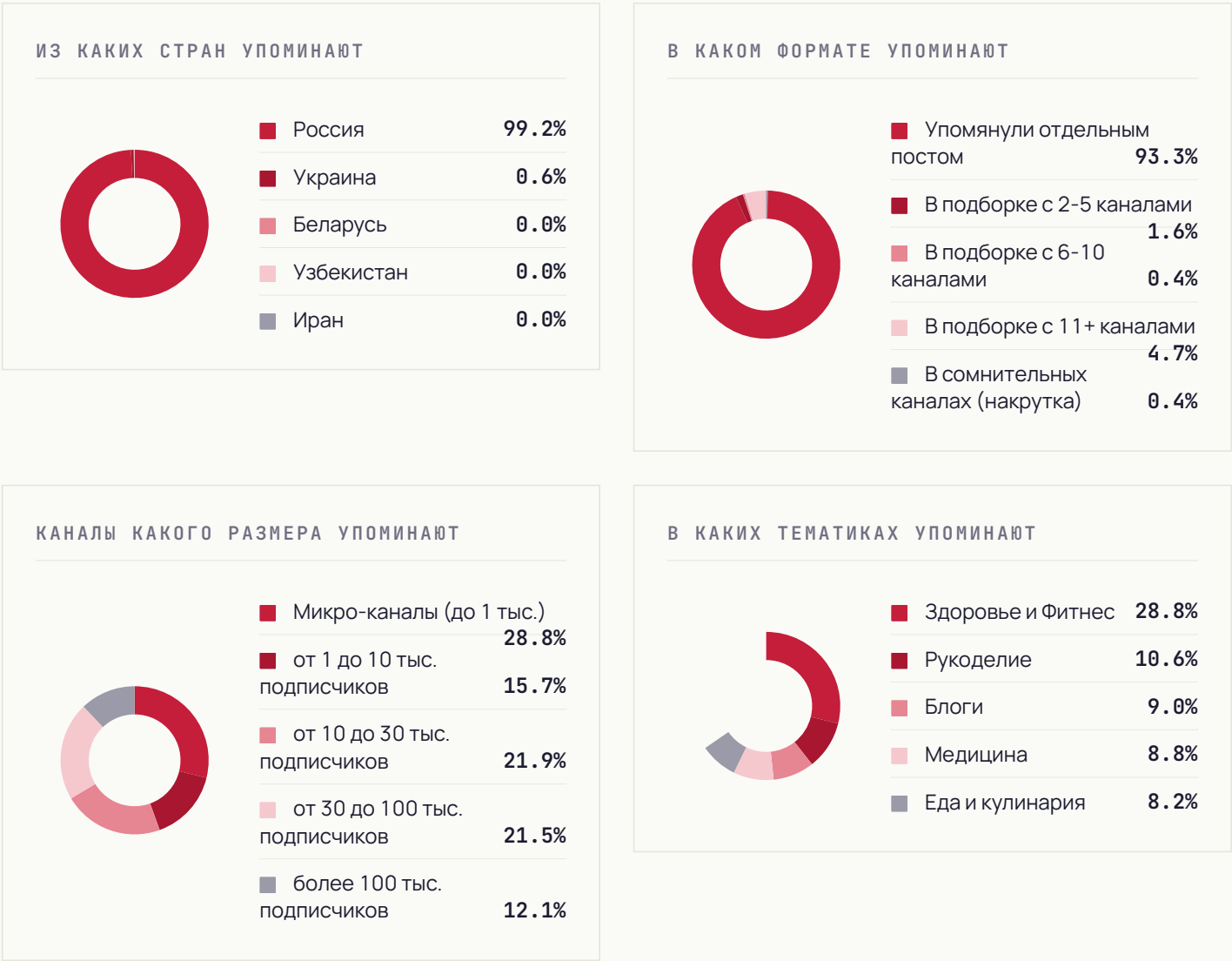
№4 05.06 · 07:50 ВИДЕО Думаешь: они успешнее, круче, моложе в конце концов! А потом выходишь на сцену и весь зал тебе аплодирует Ну что, рассказываю вам про...	ПРОСМ. 26 778 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 192 ER 7.6%
№5 28.06 · 07:32 ВИДЕО Как перестать откладывать жизнь на потом? Мы всё время живём в режиме ожидания. Вот дети вырастут... Вот закончу ремонт... Вот на...	ПРОСМ. 25 458 РЕП. 8	РЕАКЦ. 353 ER 7.2%

ХУДШИЕ 3		
↓ 16.06 · 07:35 ВИДЕО «Руки дряблые, сарафан надеть не могу» Комплексы или пора заниматься? Тут есть пара важных нюансов: ▶▶ Иногда мы так к себе критичны, что...	ПРОСМ. 18 487 РЕП. 8	РЕАКЦ. 447 ER 5.2%
↓ 17.06 · 13:08 ФОТО Мне 36 лет, чувствую себя бабкой💔 Как вернуть себе бодрость за 20 минут в день? Ох, понимаю. Я в 36 перебирала ортопедические подушки...	ПРОСМ. 17 938 РЕП. 19	РЕАКЦ. 159 ER 5.1%
↓ 24.06 · 09:18 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 17 810 РЕП. —	РЕАКЦ. 165 ER 5.0%

РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

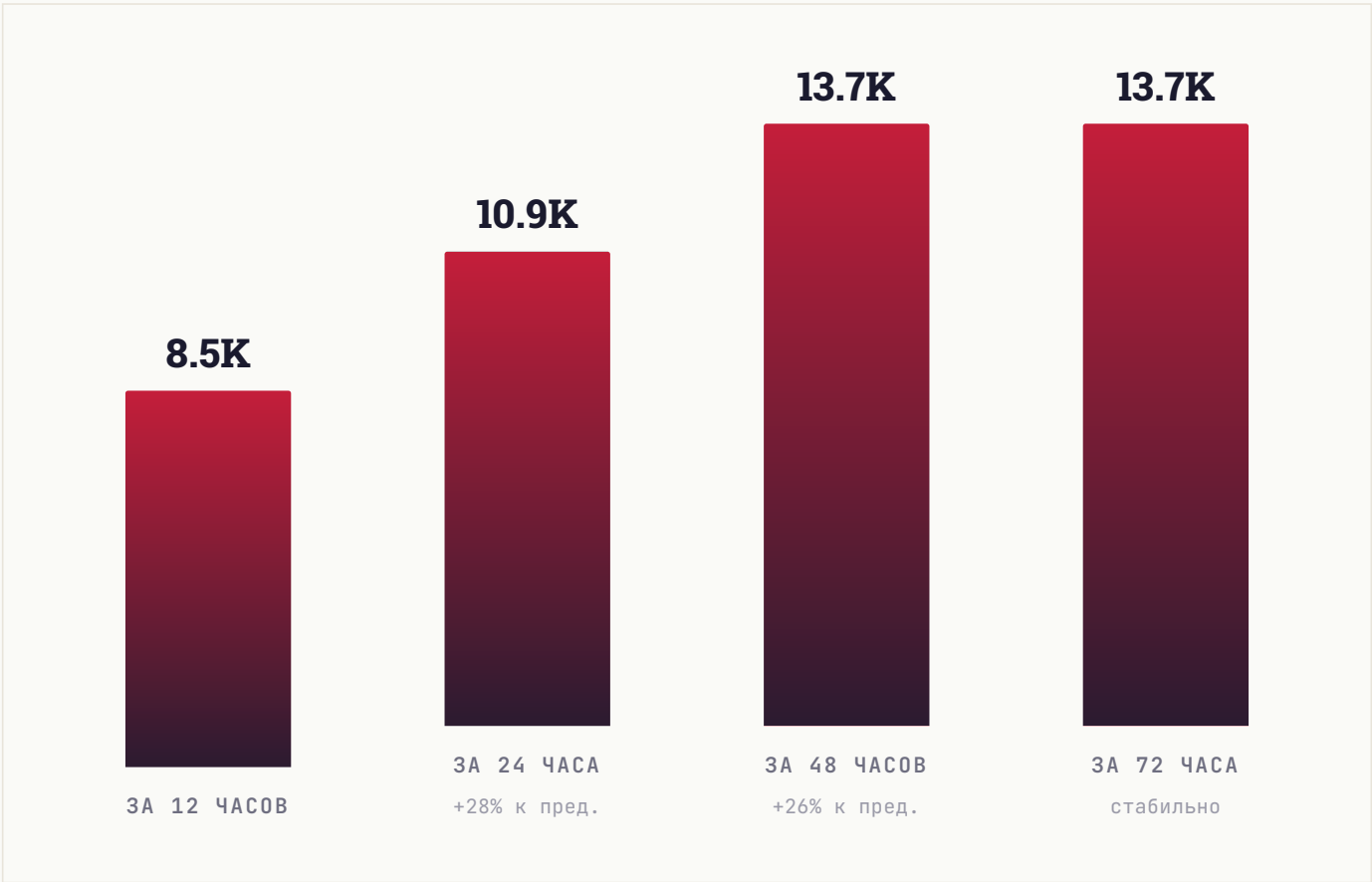
Индекс цитирования **153** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **227** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
КЗ Контрольная закупка	770.1K
БИ Биохамеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете	494.9K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ЙС Йога с Ларисой Семеновой Вы	354.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#13 из 97). Лидер — **Контрольная закупка** (770.1K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **20**, они привели **137 513** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	46 773
Декабрь 2025	1	1	19 920
Ноябрь 2025	16	16	21 105
Октябрь 2025	1	1	16 800
Сентябрь 2025	0	0	11 581
Август 2025	2	2	21 334

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
20	6	137 513

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.

#13 / 100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-13% – сильное положение

лучше 86% ниши

медіана 154.1K

43.7K

354 126 – ваш канал

487.4K

лучше 72% ниши

медіана 8.9K

1.3K

21 320 — ваш канал

40.6K

хуже медианы на 41%

медіана 260

0

153 — ваш канал

2.7K

— 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 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.02% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.0пп ER

03

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.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
