

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала YADOMAROVA дневник фитнес бикини



@yadomarovana

Yadomarova.ru работа со мной @YadomarovaA

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
14 419	31.0%	4.8K
30.08.2026 -46 за месяц	за сутки 15.3%	рекл. охват 2.2K/24ч

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/YADOMAROVAN

— 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 «Другое»
- 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 14 419 —	👁️ охват поста 33.48% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4.8K медиана 4.6K · 26 дней	📅 постов/нед. 3.2 за период
💖 реакц./пост 171.1 всего 2 053 реакц., 320 реп., 24 комм.	📄 длина поста 269 зн. медиана 135 · 26 дней	★ постов в анализе 12 26 дней	📈 рекл. охват 2.2K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -46 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «YADOMAROVA дневник фитнес бикини» — 14 419 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.8K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. 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 12 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 269 знаков (медиана 135).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 21:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.5K в среднем у топа vs 4.3K у худших) — среди 12 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.08 · 18:51 ВИДЕО 🧐🔥 ЧУДО-тренажер НА ЯГОДИЦЫ присед в яму/колодец какие преимущества? ☒ минимальная осевая нагрузка на позвоночник в отличие от приседаний со...	ПРОСМ. 7 469 РЕП. 23	РЕАКЦ. 130 ER 51.8%
№2 08.08 · 09:40 ВИДЕО 🔥 что ЛЮБЯТ твои ЯГОДИЦЫ: с точки зрения биомеханики и гипертрофии, ягодичные мышцы не «любят» конкретные упражнения, они «любят»...	ПРОСМ. 6 935 РЕП. 105	РЕАКЦ. 235 ER 48.1%
№3 19.08 · 19:26 ВИДЕО на сегодня у нас: 1. Активация: сгибание ног лёжа (делала двумя, обычно по одной ноге и стоя, но тут нет такого тренажера) 2. Румынская...	ПРОСМ. 5 127 РЕП. 46	РЕАКЦ. 153 ER 35.6%

№4 24.08 · 10:31 ФОТО я сегодня проснулась с губами, как будто после увеличения  вообще, так плохо, как вчера, мне давненько не было, видимо, какую-то дрянь...	ПРОСМ. 4 731 РЕП. 2 РЕАКЦ. 182 ER 32.8%
№5 22.08 · 19:59 ВИДЕО ✓ была тренировка спины и дельт пока на отдыхе, перешла на 3 силовые в неделю, чуть больше увеличила тренировку на верх (дельты)	ПРОСМ. 4 666 РЕП. 40 РЕАКЦ. 129 ER 32.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 18.08 · 18:11 ФОТО доехали сегодня  в дорогу сейчас без запаса бензина лучше вообще не выезжать 	ПРОСМ. 4 445 РЕП. 7 РЕАКЦ. 156 ER 30.8%
↓ 19.08 · 18:52 ФОТО до зала сегодня дошла не планирую забрасывать  ✓ низ (ягодицы + зпб) потренировали, сходили на море, поплавали активность большая будет...	ПРОСМ. 4 405 РЕП. 7 РЕАКЦ. 133 ER 30.5%
↓ 25.08 · 18:24 ФОТО строим красивый, женственный бодифитнес  	ПРОСМ. 3 943 РЕП. 7 РЕАКЦ. 171 ER 27.3%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
13 370	14 419	+1 049

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

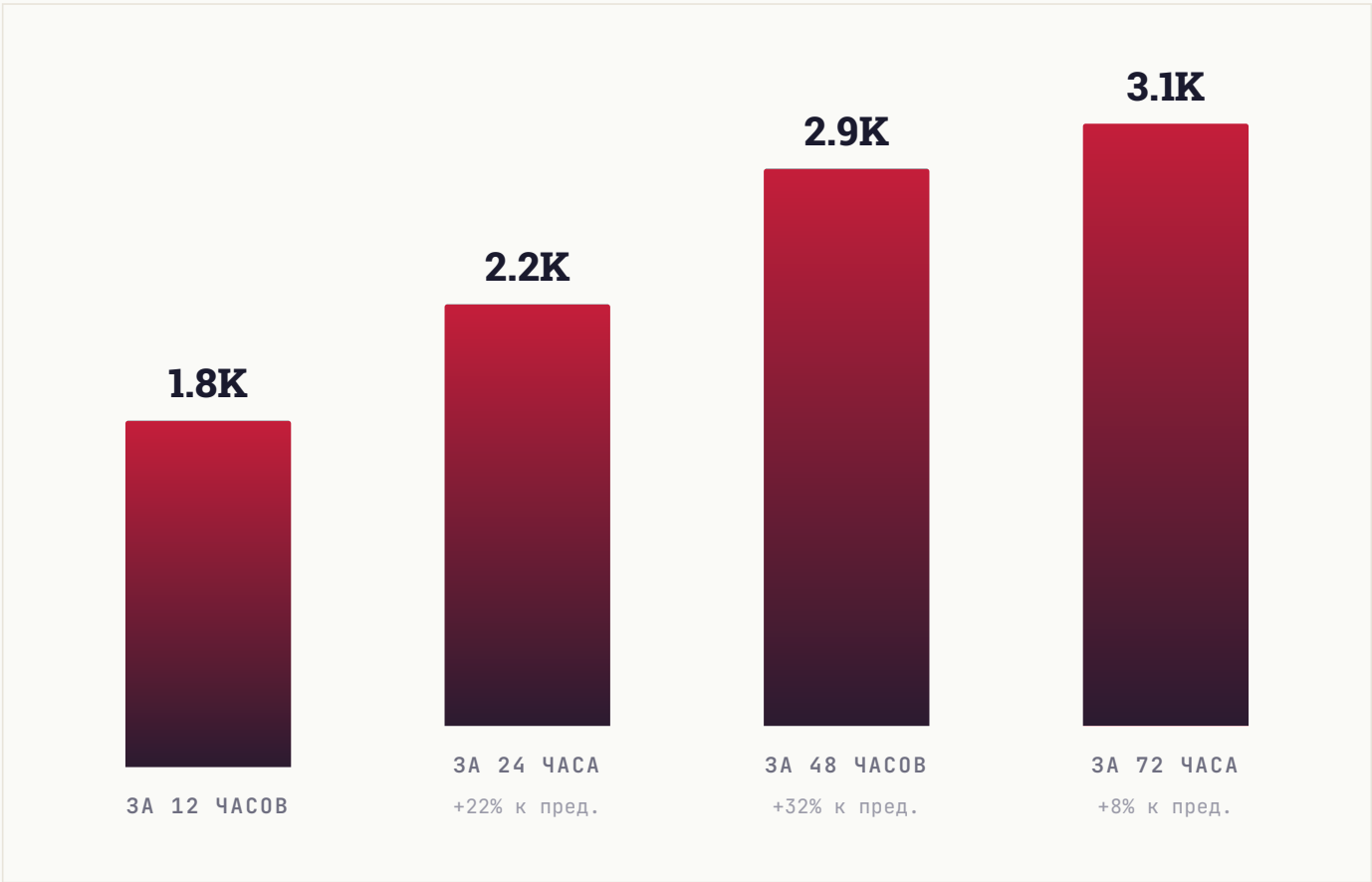
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



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
44 444	4.4М
HE неСуперЗав	45.2K
AI Angela Ignatova	28.2K
YD YADOMAROVA дневник фитнес бикини ВЫ	14.4K
AM Антон Муштанов	8.1K
VM Valentina Mishina©	7.3K
TZ Тренер здорового человека	5.6K
CS Что скрывает Реброва	3.3K
DO DozersuperstarIFBB	2.5K
EG elizaveta grishacheva	1.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **1 312** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	137
Январь 2026	0	0	184
Декабрь 2025	0	0	70
Ноябрь 2025	0	0	247
Октябрь 2025	0	0	535
Сентябрь 2025	0	0	139

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1 312

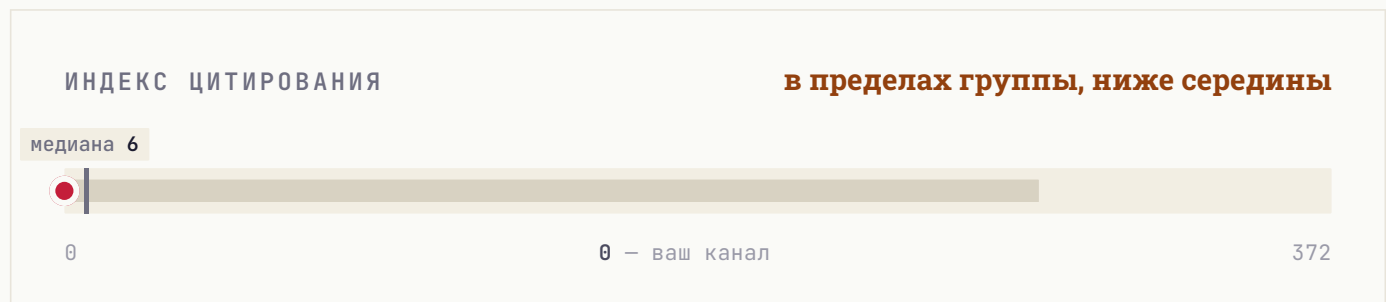
Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медiana 456.1K

150.5K 14 419 — ваш канал 1.3M



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 21:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
