

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Алена Тихонова: Anti- age йога и СИЛОВЫЕ



@yogatikhonova

Йога и силовые тренировки для женщин, которые хотят не просто "заниматься спортом", а реально останавливать старение на биологическом уровне Забери бесплатно комплекс 👉...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

9 293

+605 за месяц

10.0%

за сутки 5.5%

841

рекл. охват 507/24ч

— 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 «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 9 293 —	👁️ охват поста 9.05% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 841 медиана 864 · 29 дней	📅 постов/нед. 19.1 за период
📈 тренд 7д -9.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 24.5 всего 1 963 реакц., 558 реп., 135 комм.	📄 длина поста 793 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 80 29 дней
📈 рекл. охват 507 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +605 за последний месяц	📄 цитируемость 26 индекс цитирования · 43 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 10 месяцев создан 25.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алена Тихонова: Anti-age йога и силовые» — 9 293 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 841 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 10–16 августа охваты просели на -9.2% к неделе 3–9 августа — 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 80 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (34/80 постов).
- 03 Средняя длина поста — 793 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 708 у худших) — среди 80 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 17:33 ТЕКСТ  11 минут, которые изменяют ваш подход к здоровью после 35 В этом подкасте объясняю: ❌ Почему ваши мышцы перестали "слышать" еду (это...	ПРОСМ. 1 144 РЕП. 11	РЕАКЦ. 21 ER 12.3%
№2 02.08 · 06:06 ФОТО Место, где болит, и место, с которым надо работать, совпадают редко 🙋 Проверьте на себе, это займёт три минуты. Встаньте, ноги вместе...	ПРОСМ. 1 057 РЕП. 11	РЕАКЦ. 23 ER 11.4%
№3 01.08 · 14:17 ВИДЕО Вы попросили - я сделала ! Ваша субботняя табата на 8 минут! ➡️ 4 упражнения. 4 круга. 20 секунд работа - 10 отдых. Включайте и...	ПРОСМ. 1 050 РЕП. 36	РЕАКЦ. 25 ER 11.3%

№4 08.08 · 16:13 ВИДЕО Уже год пролетел... И теперь посмотрите на неё 😊 За год маленьких ежедневных действий можно изменить многое. Даже если речь не про...	ПРОСМ. 1 045 РЕП. 3 РЕАКЦ. 60 ER 11.2%
№5 04.08 · 03:48 ВИДЕО Вы пьёте обезболивающее. А тело кричит громче 😞 Ибупрофен, кетанов... И вроде помогло. На 4 часа. А потом всё возвращается. Знаете, что...	ПРОСМ. 1 037 РЕП. 9 РЕАКЦ. 15 ER 11.2%

|

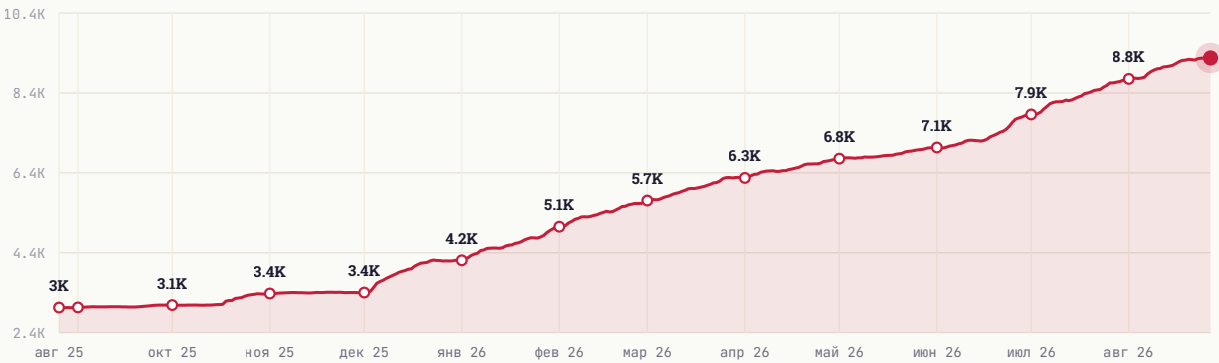
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 19.08 · 07:39 ТЕКСТ Алёна, вы совершенно правы, всё что вы здесь написали, прямо <u>100</u> про меня. Ужас какой-то, замкнутый круг 😞 с января месяца никак не могу...	ПРОСМ. 736 РЕП. — РЕАКЦ. 5 ER 7.9%
↓ 19.08 · 15:34 ТЕКСТ Поддерживаю, что главное расстелить коврик, я вот в Reforma уже почти три месяца, каждый день просто начинаю расстилать коврик, первый раз...	ПРОСМ. 730 РЕП. 1 РЕАКЦ. 17 ER 7.9%
↓ 23.08 · 18:51 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 659 РЕП. 2 РЕАКЦ. 10 ER 7.1%

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

3 044

СЕЙЧАС

9 293

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+6 249

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

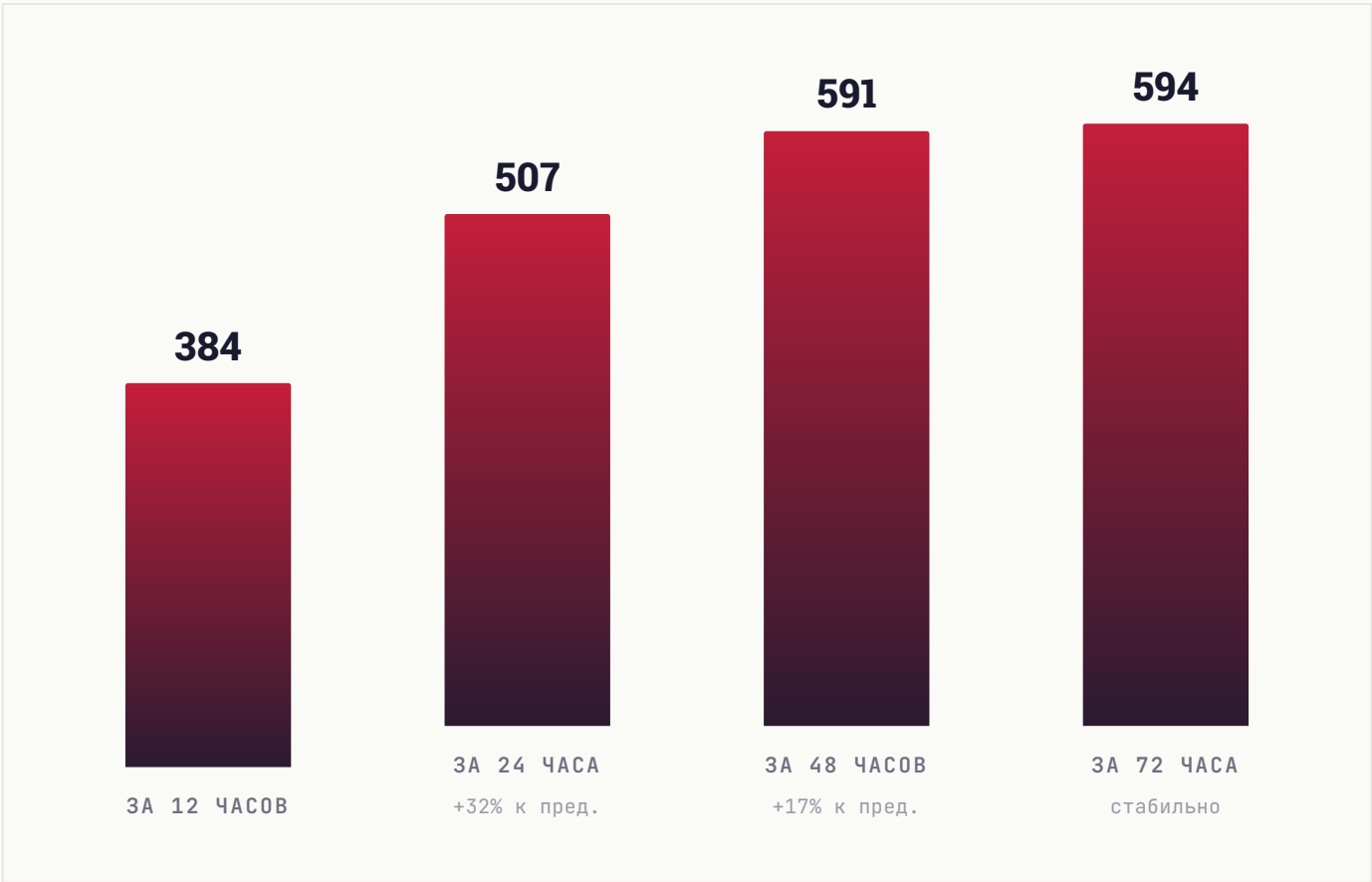
Индекс цитирования **26** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **43** разных каналов.



— 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
лй Лёгкая йога	169.4K
tr Travelers	15K
ат Алена Тихонова: Anti-age йога и силовые вы	9.3K
йк ЙОГА. Культура движения	7.7K
бк Блог Ксении Шатской	7.6K
мй Магистр ЙО-ДД-А.	4.5K
см Сергей Митропольский Йога и йогатерапии в Москве.	3.2K
ит ITYoga	3.2K
ии Индуизм и Йога с Владимиром Зайцевым	1.7K
ай Академия Йоги за кадром	1.4K
ч Чистая энергия: Йога. Медитации	996

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Лёгкая йога, 169.4K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **3**, а канал за это время прибавил **2 767** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	640
Январь 2026	0	0	856
Декабрь 2025	1	1	840
Ноябрь 2025	2	2	59
Октябрь 2025	0	0	300
Сентябрь 2025	0	0	72

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	2 767

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Другое» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 вторник

В этот день и в 20:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
