

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Йога для начинающих

YOGA work



@yogawork

Йога для начинающих: здоровая спина, гибкость, осанка, расслабление
Поддержка — @yoga_work
Онлайн йога-центр @yoga_work_bot
ЙОГА СПИНА — <https://clck.ru/3E5UgE>
ЙОГА СТАРТ —...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
48 525 13.09.2026 -520 за месяц	7.0% за сутки 2.4%	3.1K HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/YOGAWORK рекл. охват 1.2K/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 48 525 —	👁️ охват поста 6.46% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.1K медиана 3.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 5.6 за период
📈 тренд 7д -7.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 29.8 всего 685 реакц., 297 реп., 6 комм.	📄 длина поста 836 зн. медиана 909 · 28 дней	☆ постов в анализе 23 28 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -520 за последний месяц	📄 цитируемость 31 индекс цитирования · 98 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 10 месяцев создан 17.10.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога для начинающих YOGA work» — 48 525 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -7.0% к неделе 24–30 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 23 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (13/23 постов).
- 03 Средняя длина поста — 836 знаков (медиана 909).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.2K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 23 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.08 · 11:33 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 4 619 РЕП. 6	РЕАКЦ. 29 ER 9.5%
№2 19.08 · 16:25 ВИДЕО Запись эфира «Антистресс» уже доступна Если не получилось попасть на прямой эфир — можно включить практику в удобное время. Это мягкое...	ПРОСМ. 3 990 РЕП. 55	РЕАКЦ. 31 ER 8.2%
№3 28.08 · 06:02 ВИДЕО  Ардха Бхуджангасана — полукобра, которая спасает спину Вот вы лёгли на живот, лбом — в коврик, плечи расправились, приподнялись... И...	ПРОСМ. 3 878 РЕП. 22	РЕАКЦ. 54 ER 8.0%

№4

25.08 · 06:01

ФОТО

Хруст в суставах — это не всегда «отложение солей» 👉
Самый частый сценарий: что-то хрустнуло, и в голове сразу включился внутренний врач...

ПРОСМ.
3 751

РЕАКЦ.
38

РЕП.
8

ER
7.7%

№5

15.08 · 03:52

ФОТО

🎬 Открываем тренировку из клуба YOGA work на 72 часа
Иногда кажется: «В соцсетях и так много бесплатных упражнений, зачем тогда клуб?» В...

ПРОСМ.
3 559

РЕАКЦ.
21

РЕП.
25

ER
7.3%

|

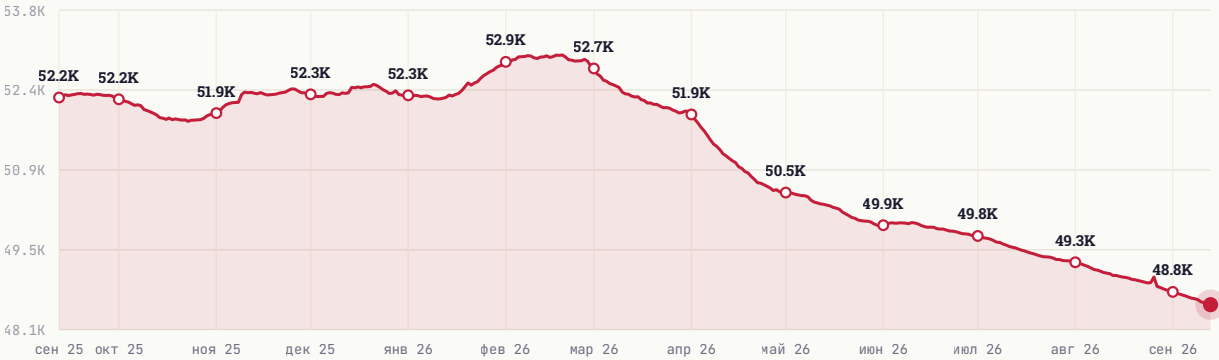
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.09 · 02:46 ФОТО Тело не любит, когда им пользуются редко, по необходимости ❌💬 Дойти до кухни, сесть, донести пакеты, подняться по лестнице... Кажется...	ПРОСМ. 2 857 РЕАКЦ. 65 РЕП. 16 ER 5.9%
↓ 23.08 · 16:24 ФОТО Следующая неделя — для суставов, которые давно хотели высказаться Колени при вставании: «кхм» Плечи после ноутбука: «мы вообще-то тоже...	ПРОСМ. 2 807 РЕАКЦ. 20 РЕП. 4 ER 5.8%
↓ 09.09 · 03:50 ВИДЕО Одна асана не нарастит мышцы, но покажет, какая нагрузка нужна после 40 В прошлом посте говорили о том, что после 30 мышечная масса...	ПРОСМ. 2 469 РЕАКЦ. 56 РЕП. 15 ER 5.1%

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

52 224

СЕЙЧАС

48 525

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-3 699

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

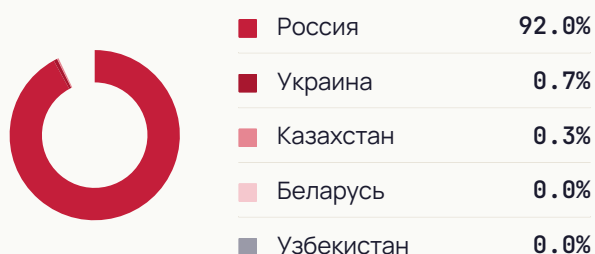
Индекс цитирования **31** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **98** разных каналов.

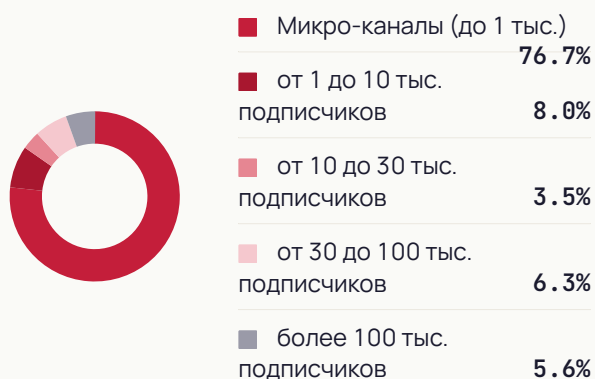
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



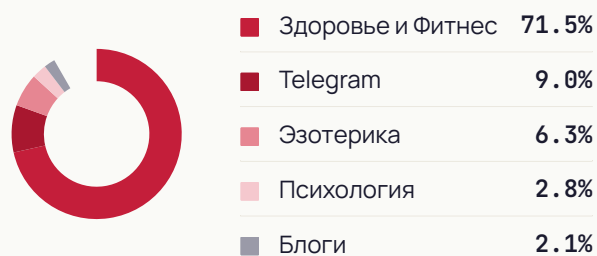
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



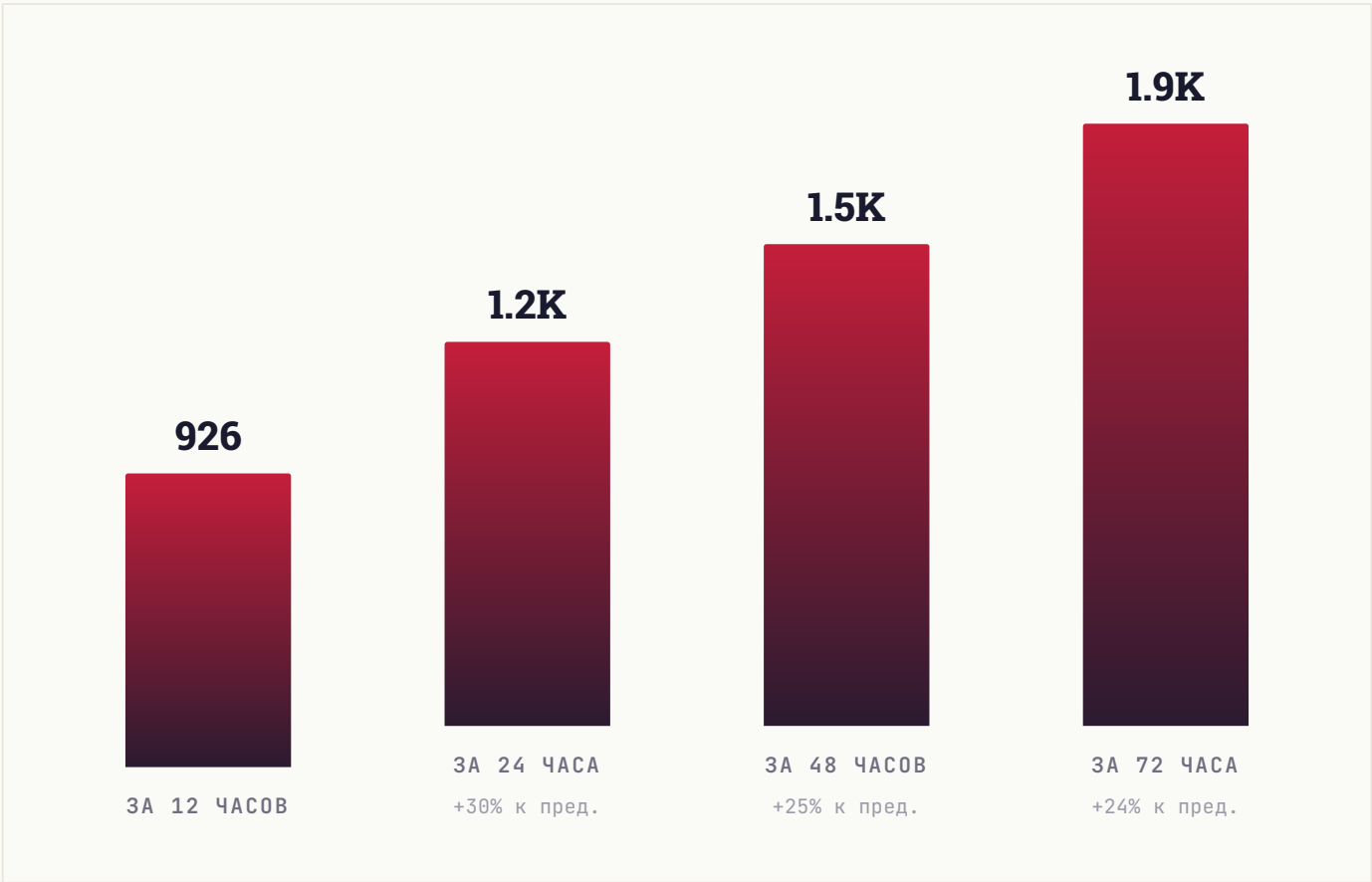
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
SI Stretch Растяжка Шпагат	154.5K
YR YOGA Russia	59.5K
Й- Йога — Мастер	56.2K
Йд Йога для начинающих YOGA work вы	48.5K
U- Ultasyoga - женская йога для здоровья и красоты	22.5K
АЙ Академия Йоги Профессиональное образование в йоге	17.7K
ЙЖ Йога Журнал	7.8K
ЙК Йога Кундалини с Мариной Ксенофонтовой	7.3K
ЙТ ЙогаДома ТатьянаДавыдова	5.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **2 117** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	2	45
Февраль 2026	1	1	311
Январь 2026	1	1	718
Декабрь 2025	0	0	331
Ноябрь 2025	0	0	521
Октябрь 2025	2	2	191

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	2 117

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **112 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 16 тыс. до 146 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#65 /112

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 65 из 112 каналов сопоставимого размера

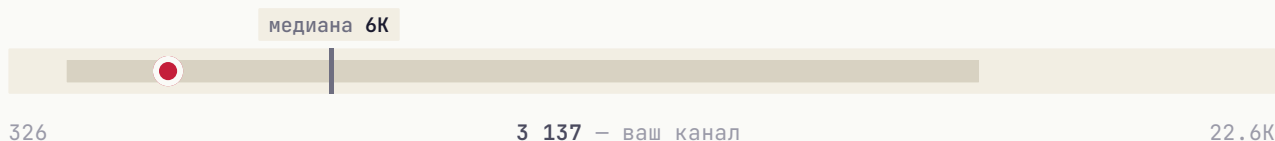
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



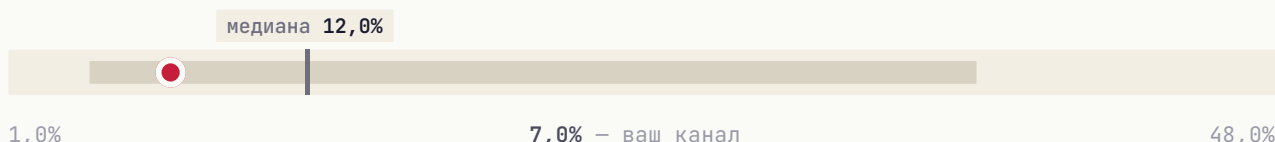
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





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

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.46% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.5пп 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

**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
----	-------------------------------	---
