

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Yulia.yogatherapy | Йога и тренировки



@yulia_yogatherapy
Лучший канал о бережных тренировках от Юлии Черняк. Уроки и курсы <https://yulia-therapy.com/>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
7 719	16.0%	1.2K
05.10.2026 +50 за месяц	за сутки 9.0%	рекл. охват 693/24ч

— 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 «Блоги»

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 7 719 —	👁️ охват поста 15.68% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 10.1 за период
📈 тренд 7д -0.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 75.3 всего 3 089 реакц., 159 реп., 171 комм.	📄 длина поста 594 зн. медиана 629 · 28 дней	★ постов в анализе 41 28 дней
📈 рекл. охват 693 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +50 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 42 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 12 дней создан 23.09.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Yulia.yogatherapy | Йога и тренировки» — 7 719 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (-0.4% к неделе 14–20 сентября).

— 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 41 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (22/41 постов).
- 03 Средняя длина поста — 594 знаков (медиана 629).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.9К в среднем у топа vs 893 у худших) — среди 41 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.09 · 14:07 ФОТО Нас сместили на 4е место😭😭😭 Нам наступают на пятки! Ситуация ХЭЛП, ситуация СОС Срочный сбор! Началось народное голосование премии...	ПРОСМ. 2 239 РЕП. 22	РЕАКЦ. 65 ER 29.0%
№2 11.09 · 08:08 ФОТО Мои тупые травмы😬 Не будьте как Юля. А какие тупые травмы были у вас?	ПРОСМ. 1 898 РЕП. 2	РЕАКЦ. 153 ER 24.6%
№3 22.09 · 14:02 ФОТО Вчера ходила заказывать первые в жизни очки! Девочки, оказывается это целый мир! В начале мне больше часа делали тестирование, безумно...	ПРОСМ. 1 679 РЕП. 1	РЕАКЦ. 104 ER 21.8%

№4 23.09 · 14:29 ТЕКСТ В голосовании меня догоняют😭😭😭 Прошу поддержать меня🙏	ПРОСМ. 1 552 РЕП. 2	РЕАКЦ. 23 ER 20.1%
---	---	--

№5 10.09 · 08:40 ВИДЕО Прошло 2 недели с операции по наложению шва мениска, врач разрешил сгибать ногу на 60° Отек уже уменьшился, боль снизилась. Сейчас задача...	ПРОСМ. 1 517 РЕП. 3	РЕАКЦ. 81 ER 19.7%
--	---	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 09:53 ФОТО Почему я считаю, что тренировка МОЖЕТ БЫТЬ 5 МИНУТ! а ещё я фанат зарядок😁 Вчера одна Коуч поделилась со мной интересным, но к...	ПРОСМ. 964 РЕП. 4	РЕАКЦ. 79 ER 12.5%
↓ 01.10 · 17:31 ФОТО Кайфую от идеи, что короткие тренировки могут изменить ВСЁ! Я сама начинала тренироваться "сама", то есть дома, без тренера, когда есть...	ПРОСМ. 877 РЕП. 2	РЕАКЦ. 48 ER 11.4%
↓ 02.10 · 08:12 ФОТО Вчера писала про Индию и такая ностальгия взяла... Я ездила в Индию очень часто. В период с 2010 до 2016 года я постила Индию 11 раз...	ПРОСМ. 839 РЕП. 1	РЕАКЦ. 140 ER 10.9%

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

7 880

СЕЙЧАС

7 719

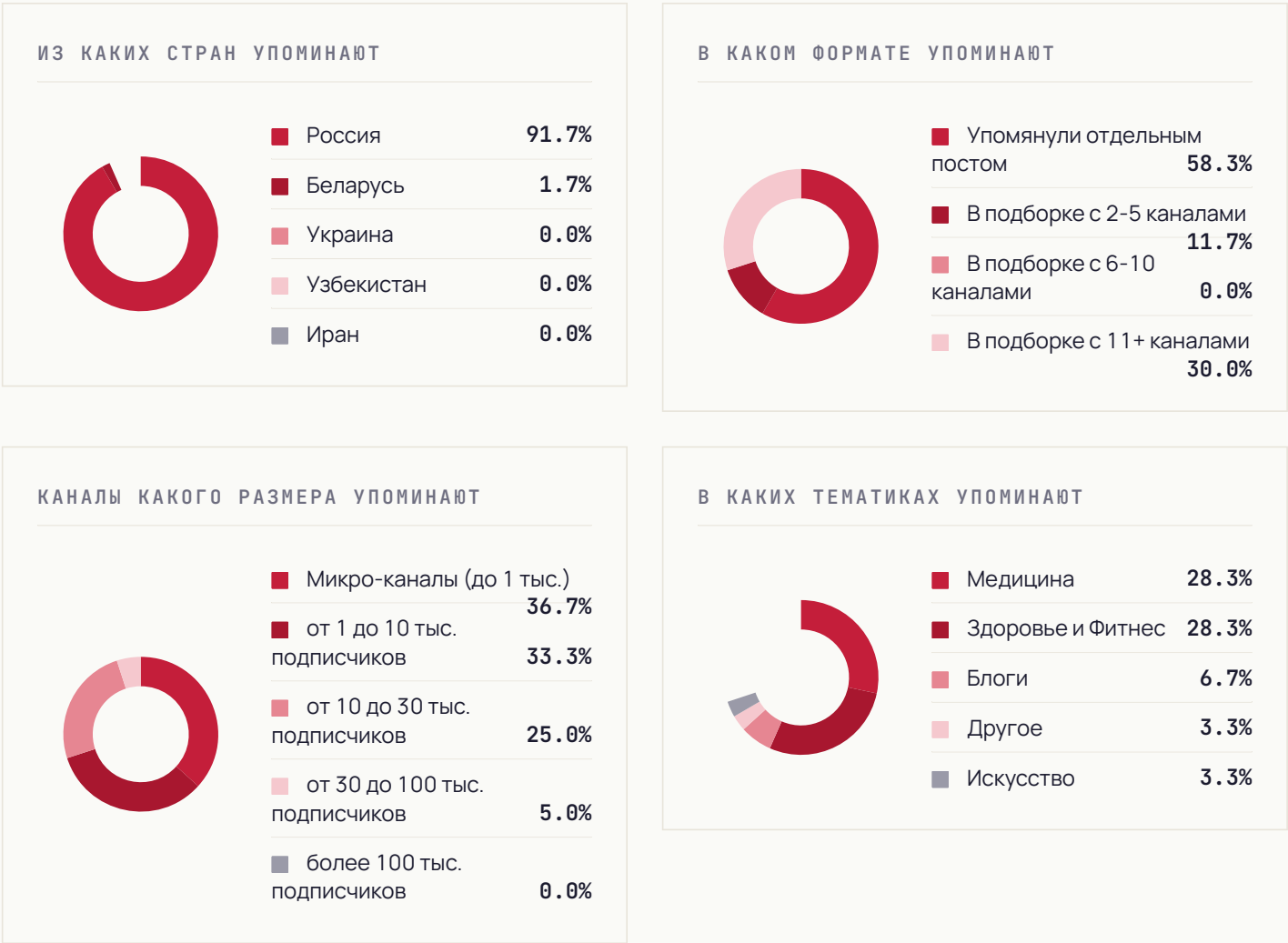
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-161

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

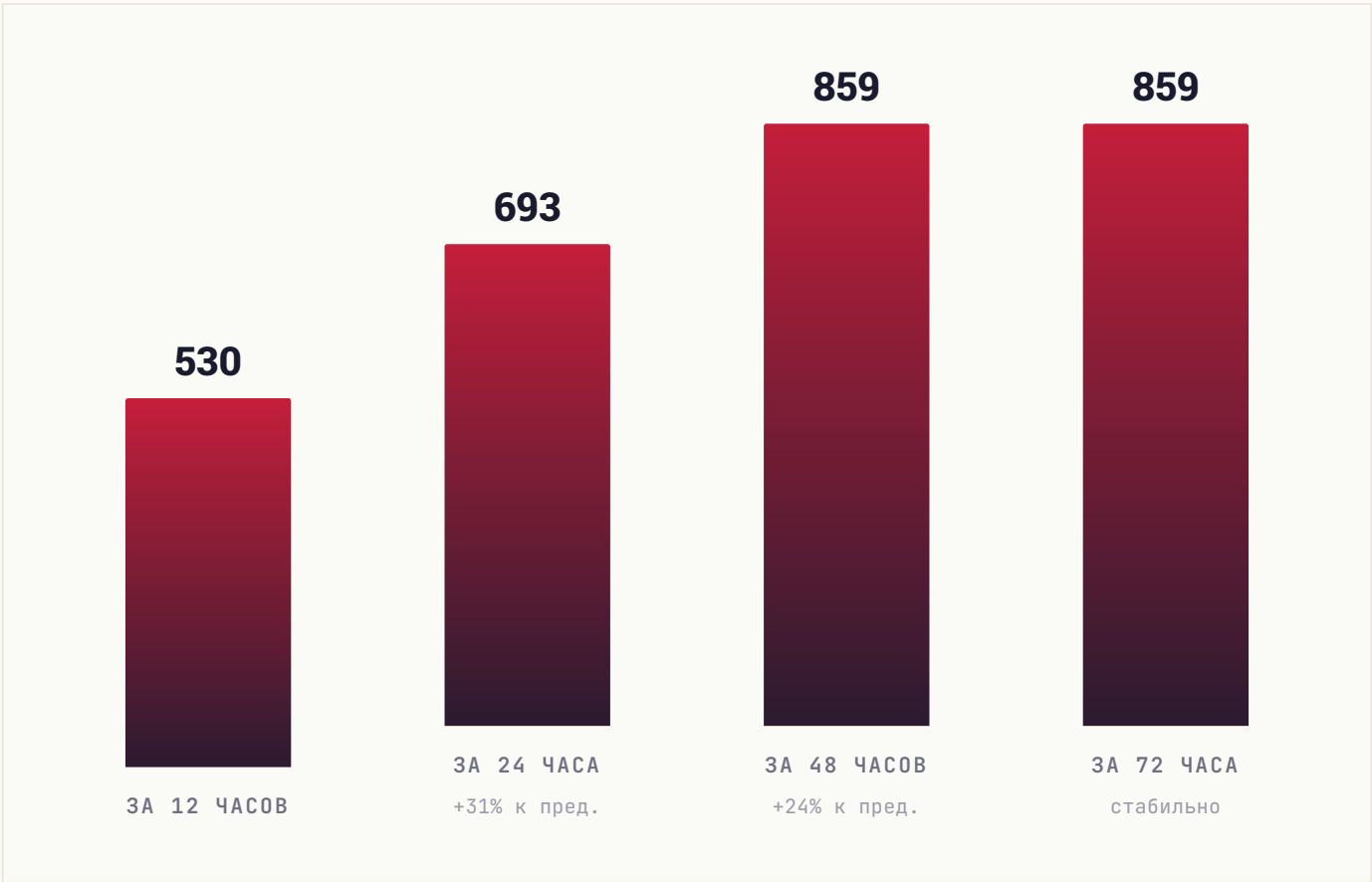
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **42** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
МА MarysStories	31.6K
ДГ Доктор Галеева	28.8K
ЯВ Янгмаша's Bizarre Adventure	21.6K
ЛП Лёгкое поведение	14.2K
ХН Хочешь ной, хочешь радуйся	8.6K
УГ Yulia.yogatherapy Йога и тренировки ВЫ	7.7K
ТС Та самая Лера из Германии	5.3K
ДТ Даш, ты опять?	3.7K
ЗН Заповедник на болоте	1.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **12**, а канал за это время прибавил **328** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	8
Март 2026	2	2	119
Февраль 2026	1	1	17
Январь 2026	6	4	13
Декабрь 2025	2	2	107
Ноябрь 2025	1	1	64

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	328

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **334 канала** категории «Блоги» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#181/334

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 181 из 334 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 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 17:00 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
----	-------------------------------	---
