**Kreatin**

Kreatin je stálicí na poli budování svalové hmoty. Jedná se o nejoblíbenější doplněk stravy (z kategorie specifických látek), který se na trhu objevuje. Jedná se o jednu z 8 přirozeně se vyskytujících látek derivovaných z guanidinu. Ten se syntetizuje ze 3 aminokyselin – argininu, glycinu a methioninu. Z nich vzniká kreatin. V lidském těle je asi 95 % kreatinu obsaženo ve svalech, zbytek je kreatin volný a fosforylovaný.

Kreatin vytahuje vodu z mezibuněčného prostoru a usměrňuje ji přes buněčnou membránu do svalové buňky. To ji zvětšuje a nafukuje. To je také jeden z důvodů, proč můžete pomocí kreatinu zvýšit svoji váhu o 3-5 kg za pouhých pár týdnů. Dále kreatin působí na zvýšení síly a snad i podporuje regeneraci (nebylo dostatečně ověřeno).

**Působení kreatinu**

* příjem kreatinu vede k nárůstu síly
* příjem kreatinu vede k nárůstu aktivní svalové hmoty
* kreatin oddaluje svalové vyčerpání od 10-20%
* snižuje počet sérií nutných k optimální stimulaci svalu (více užitku za méně práce)
* snížení množství kyseliny mléčné až o 70%
* snížení kyslíkového dluhu (pozátěžový kyslík)

Samotné dávkování zde nebudu uvádět. Důvod je jednoduchý, na výběr máte totiž hned několik možností, jaký kreatin suplementovat. Můžete zvolit kreatin monohydrát, kre-alkalyn, kreatin ethyl eter, krea-genic a novinku na trhu s kreatinovými přípravky krea-trona. Každý z těchto suplementů má své odlišné zpracování a lehce odlišný způsob působení. Všechny však spojuje schopnost ovlivňovat množství svalové hmoty.