**Rodzaje kreatyny i ich działanie?**

**Kreatyna to faworyta w wielkim świecie supli. Ceniona zarówno za swą skuteczność w budowaniu siły oraz masy, jak i bezpieczną formę. Nie ma bowiem drugiego tak dokładnie przebadanego suplementu, jak ona! Doskonale uzupełnia dietę i trening tak doświadczonych sportowców, jak i rekreantów, których suplementacja zwykle znacznie różni się od tej stosowanej przez zaprawionych siłaczy. O tym, czym kreatyna jest, jak się ją stosuje oraz jakie jej rodzaje wyróżniamy - poniżej. Zapraszam do lektury!**

**Czym jest kreatyna?**

[Kreatyna](https://mamutpro.pl/kreatyny-19) jest naturalnie występującym w organizmie ludzkim związkiem organicznym - aminą. Jej duże ilości (95%) są zmagazynowane w mięśniach w formie **fosfokreatyny** i **wolnej kreatyny**. Co ciekawe, kreatyna występuje naturalnie w żywności! Duże jej ilości znajdziemy w mięsie wołowym oraz rybach. Jednak, co często ma miejsce u sportowców, taka podaż nie wystarcza i wówczas należy sięgnąć po suplement.

**Po co kreatyna?**

*Kreatyna* stanowi nieodzowne wsparcie w budowie **masy mięśniowej** i **wzroście siły**, zaś jej suplementacja przynosi policzalne efekty! Rośnie bowiem jej stężenie w organizmie, co przyczynia się do wytworzenia jeszcze większej ilości **ATP**, a więc energii. To korzystne zjawisko, gdyż umożliwia wykonanie intensywniejszego treningu, co naturalnie oddziałuje na wzrost siły mięśniowej. To z kolei wpłynie pozytywnie na proces nadbudowy mięśni. Voila!

**Rodzaje kreatyny**

Wyróżniamy kilka gatunków kreatyny, które różnią się między sobą **składem, stopniem rozpuszczalności** oraz **skutecznością**. Jednak, co na pewno łączy je wszystkie, to wspólny cel, a więc wzrost siły i nadbudowa mięśni, a także zwiększenie energii (ATP) w mięśniach. Przejdźmy zatem do meritum.

**>>** [**Monohydrat kreatyny**](https://mamutpro.pl/monohydrat-kreatyny-104)

Inaczej **monowodzian**, to chyba najpopularniejsza forma kreatyny. Jest również najtańsza, jednak to nie czyni ją najgorszą, bynajmniej! Monohydrat stanowi połączenie w jedną molekułę cząsteczki wody z cząsteczką kreatyny. Charakteryzuje się **wysoką biodostępnością** oraz szybkim tempem wysycania tkanek. Co więcej, wykazuje **działanie anaboliczne** i **antykataboliczne**! Dodatkowo, wspomaga regenerację powysiłkową, redukuje kwasowość w mięśniach oraz przyczynia się do nadbudowy masy mięśniowej. Jak więc widać, “mono” wykazuje szerokie spektrum zastosowań, dzięki czemu stanowi podstawę suplementacji wielu sportowców.

**>> Pirogronian kreatyny**

Pirogronian stanowi połączenie cząsteczki monohydratu kreatyny z drugą - pirogronianu. Ceniony za łatwą przyswajalność, pirogronian zapewnia szybkie odnowy energii, opóźnia zmęczenie oraz **zwiększa wychwyt i wykorzystanie glukozy z krwi**.

**>> Jabłczan kreatyny**

To połączenie kreatyny z kwasem jabłkowym. Cechuje się **doskonałą tolerancją** przez organizm oraz najszybszą z dostępnych form kreatyny przyswajalnością. Suplementacja jabłczanem przyczynia się do zauważalnego wzrostu siły bez charakterystycznej dla tego środka odczuwalnej retencji wody. Co więcej, biorąc udział w cyklu Krebsa, jabłczan znakomicie **podnosi poziom energii**, a także dobrze się rozpuszcza.

**>> Alfa-ketoglutaran kreatyny**

Czyli **AKG**, to połączenie cząsteczek kreatyny z solą kwasu glutarowego. Cechuje się wysokim stopniem wysycania komórek kreatyną i dobrze się wchłania.

**>> Kre-alkalyn kreatyny**

To skoncentrowany buforowany monohydrat kreatyny. Znakomicie sprawdza się w budowie wysokojakościowej, **beztłuszczowej masy mięśniowej**. Wykazuje działanie anaboliczne, przyczyniając się do rozwoju masy. Dodatkowo, wpływa korzystnie na poprawę takich parametrów, jak siła i wytrzymałość, oraz przyspiesza regenerację.

**>>** [**Azotan kreatyny**](https://mamutpro.pl/azotan-kreatyny-179)

Czyli połączenie monohydratu z cząsteczkami azotanów, powoduje **rozszerzanie się mięśniówek naczyń krwionośnych**, usprawniając transport składników odżywczych i tlenu. Wspomaga rozwój suchej masy mięśniowej, działa anabolicznie, zwiększa parametry siłowe i wytrzymałościowe, a także wspiera regenerację.

**>> Magnezowy chelat kreatyny**

To kompleksowa formuła monohydratu z magnezem, zarazem jedna z najbardziej stabilnych form kreatyny. Odznacza się **wysoką biodostępnością**, poprawia regenerację, a jego anaboliczne działanie wspomaga budowę suchej masy mięśniowej.

**>> Orotan kreatyny**

Czyli połączenie monohydratu z cząsteczkami kwasu orotowego. Bardzo stabilna forma kreatyny, charakteryzuje się **dobrą przyswajalnością** przez organizm. Orotan wykazuje działanie anaboliczne, wspomaga budowę masy, zwiększa parametry siłowe i wytrzymałość. Do stosowania okołotreningowego.

Jak więc widać, rodzajów kreatyny jest sporo i chociaż różnią się one w zakresie pewnych cech, wszystkie mają jeden cel: budowa masy mięśniowej i wzrost energii. Wybór najlepszej pozostawiam już jednak Wam, drodzy Czytelnicy!