

ويتميز هذا المكمل عن باقي المكملات الغذائية بقدرته على تعزيز إنتاج الطاقة وزيادة التحمل اللاهوائي الذي يحتاجه لاعبي رفع الاثقال بشكل أساسي في ممارسة هذا النوع من الرياضة. والذي هو أساس الطاقة في الجسم فالكرياتين يساعد على زيادة انتاج الطاقة. تساعد زيادة كمية الكرياتين عضلاتك على الأداء بشكل أفضل للتمرين (والقيام بتلك العدّات الصعبة الأخيرة في التمارين) في احدى الدراسات تم فحص تأثير الكرياتين على الأندروجينات (الهرمونات الذكورية) وأكدت معظم الدراسات أن ليس له أي تأثير. لاحظت دراسة واحدة زيادة طفيفة في هرمون الديهيدروتستوستيرون (DHT) دون تغيير في هرمون التستوستيرون وهي نتيجة محيرة لم تتكرر مرة أخرى ومن هذه الدراسة تم استنتاج انه بسبب تساقط الشعر على الرغم من ان هذا الامر لم يذكر في الدراسة ولم يثبت علمياً.