

ويتميز هذا المكمل عن باقي المكملات الغذائية بقدرته على تعزيز إنتاج الطاقة وزيادة التحمل اللاهوائي الذي يحتاجه لاعبي رفع الأثقال بشكل أساسي في ممارسة هذا النوع من الرياضة. والذي هو أساس الطاقة في الجسم فالكرياتين يساعد على زيادة إنتاج الطاقة. تساعد زيادة كمية الكرياتين عضلاتك على الأداء بشكل أفضل للتمرين (والقيام بتلك العَدَّاتِ الصعبة الأخيرة في التمارين) في إحدى الدراسات تم فحص تأثير الكرياتين على الأندروجينات (الهرمونات الذكورية) وأكَّدَت معظم الدراسات أن ليس له أي دون تغيير في هرمون التستوستيرون وهي (DHT) تأثير. لاحظت دراسة واحدة زيادة طفيفة في هرمون الديهيدروتستوستيرون 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.