

# Kreatin jako číslo jedna pro lepší výkon v posilovně

Pokud rádi cvičíte, dbáte na vyváženou stravu a staráte se o své zdraví, jistě jste již slyšeli o kreatinu. **Jedná se o chemickou látku, která se přirozeně vyskytuje v těle.** Je také v **červeném mase a například v mořských plodech.** Zajímá vás, **k čemu slouží kreatin**, jak působí kreatin na svaly a kdy je pro vás nevhodnější? Vše důležité o kreatinu se dozvíte v tomto článku.



## Co je to kreatin?

[Kreatin](#) je látka, která se přirozeně nachází ve svalových buňkách - každý má [kreatin v těle](#). **Pomáhá vašim svalům produkovat energii** při zvedání těžkých břemen nebo při vysoce intenzivním cvičení. Užívání kreatinu jako suplementu je velmi oblíbené mezi sportovci a kulturisty za účelem nabrání svalové hmoty, zvýšení síly a zlepšení výkonu při cvičení.

## K čemu slouží kreatin?

Kromě zlepšení výkonu při cvičení poskytuje řadu dalších zdravotních výhod, jako je **ochrana před neurologickým onemocněním**. **Snižuje hladinu cukru v krvi**, zlepšuje svalové funkce a kvalitu života u starších osob. Někteří lidé se domnívají, že kreatin není bezpečný a má mnoho vedlejších účinků, ale to není ani zdaleka podpořeno žádnými důkazy. Většinou si jen lidé nejsou jistí, [jak dávkovat kreatin](#) a kdy ho nejlépe využít. Ve

skutečnosti je to jeden z **nejvíce testovaných doplňků na světě** a má vynikající bezpečnostní profil. Proto je třeba si o něm co nejvíce přečíst a dozvědět se, co je pro naše tělo v rámci cvičení nejlepší.

Kreatin vám také pomáhá nabírat svaly následujícími způsoby:

- **Zvýšená zátěž:**  
Umožňuje více práce nebo celkového objemu v jednom tréninku, což je **klíčový faktor pro dlouhodobý růst svalů**.
- **Zlepšená buněčná signalizace:**  
Může zvýšit satelitní buněčnou signalizaci, která pomáhá při opravě svalů a růstu nových svalů.
- **Zvýšená buněčná hydratace:**  
**Zvyšuje obsah vody ve svalových buňkách**, což způsobuje efekt objemu buněk, který **může hrát roli při růstu svalů**.
- **Snížené odbourávání bílkovin:**  
**Může zvýšit celkovou svalovou hmotu snížením odbourávání svalů**.

## Jak dávkovat kreatin?

Nejběžnější a dobře prozkoumaná forma suplementu se nazývá [kreatin monohydrát](#). **Kreatin monohydrát je velmi účinný** a je podpořen stovkami studií. Dokud nový výzkum nepotvrdí opak, jedná se o tu nejlepší možnost.



Mnoho lidí se snaží při cvičení mít co nejlepší výkon a většina z nich kreatin i používá, ale neví, [kdy dávat kreatin](#), aby byl co nejučinnější. Pro zatížení kreatinem **užívejte 20 gramů denně po dobu 5 až 7 dnů**. To by mělo být rozděleno do **čtyř 5 gramových porcí** během dne. Absorpce může být mírně zlepšena jídlem na bázi sacharidů nebo bílkovin v důsledku souvisejícího uvolňování inzulínu. Po období zátěže užívejte **3-5 gramů denně**, abyste udrželi vysokou hladinu ve svalech. Protože cyklistický kreatin nemá žádný přínos, můžete se tohoto dávkování držet po dlouhou dobu. Pokud se rozhodnete neprovádět nakládací fázi, můžete jednoduše konzumovat 3-5 gramů denně. Maximální využití vašich obchodů však může trvat 3–4 týdny. Jelikož [kreatin](#) vtahuje vodu do svalových buněk, **je vhodné jej zapít sklenicí vody** a zůstat dobře hydratovaný po celý den.

## Jaký má kreatin efekt na cvičení?

**Kreatin může také zlepšit sílu a výkon** při vysoce intenzivním cvičení. V jedné recenzi přidání kreatinu do tréninkového programu zvýšilo sílu o **8 %**, výkon ve vzpírání o **14 %** a výkon v bench pressu **až o 43 %** ve srovnání se samotným tréninkem. U dobře trénovaných silových sportovců zvýšilo 28 dní suplementace výkonnost při běhu na kole o **15 %** a výkon v bench pressu o **6 %**.

## Je pro mě bezpečný?

Kreatin se používá již více než století a **více než 500 studií podporuje jeho bezpečnost a účinnost**. Poskytuje také mnoho výhod pro svaly a výkon, může zlepšit ukazatele zdraví a používá se v lékařském prostředí k léčbě různých onemocnění, které již byly zmíněny výše. Ve výsledku je kreatin jedním z nejlevnějších, nejučinnějších a nejbezpečnějších dostupných doplňků. Nebojte se a [vyzkoušejte kreatin](#) při vašem dalším cvičení.