

	ϕ	ψ	Rise (Distance/residue)	Residues per repeat	Pitch (Distance/repeat)	Dia.
α -helix	-57	-47	1.5 Å	3.6	5.4 Å	5.0 Å
\Rightarrow β -sheet	-139	+135	3.4 Å	2	6.8 Å	-
\Rightarrow β -sheet	-119	+113	3.2 Å	2	6.4 Å	-
β turn - Type I						
<i>i</i> +1	-60	-30				
<i>i</i> +2	-90	0				
			-	4	0 Å	-
β turn - Type II						
<i>i</i> +1	-60	120				
<i>i</i> +2	80	0				
Collagen	-65	+130	3 Å	3	9 Å	14 Å (triple)