إذا سجدت ، فضع كفيك وارفع مرفقيك

عَنِ الْبَرَاءِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا سَجَدْتَ، فَضَعْ كَفَّيْكَ وَارْفَعْ مِرْفَقَيْكَ».

[صحيح] [رواه مسلم]

بَيَّنَ النبيُّ صلى الله عليه وسلم حالةَ اليدين في سجود الصلاة، وذلك بأن يُمَكِّنَ الكفَّين من الأرض ويضعها مضمومة الأصابع في اتجاه القبلة، ويكون المرفقان -مفصل الذراع والعضد- مُرتَفعَين عن ملامسة الأرض ومُفرجين عن الجنبين.

http://sunnah.global/hadeeth/ar/show/10927