هنگامی که سجده کردی، دو کف دستت را بر زمین بگذار و دو آرنجت را بالا نگه دار

از بَراء رضی‌الله‌عنه روایت است که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرمودند: «إِذَا سَجَدْتَ، فَضَعْ كَفَّيْكَ وَارْفَعْ مِرْفَقَيْكَ». «هنگامی که سجده کردی، دو کف دستت را بر زمین بگذار و دو آرنجت را بالا نگه دار».
[صحیح است] [به روایت مسلم]

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم وضعیت دست‌ها را در سجدهٔ نماز بیان کردند، به این صورت که دو کف دست کاملا بر زمین قرار داده شود و درحالی‌که انگشتان به هم چسبیده‌اند، رو به قبله گذاشته شوند، و دو آرنج - یعنی مفصل میان ساعد و بازو - بالا نگه داشته شده و به زمین نچسبند و از دو پهلو فاصله داشته باشند.

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