Cuando os prosternéis, poned las palmas de las manos apoyadas en la tierra y levantad los codos.

De Al-Bará Ibn Azib, Al-lah esté complacido con ellos, que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, dijo: “Cuando os prosternéis, poned las palmas de las manos apoyadas en la tierra y levantad los codos”.
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Muslim]

El significado de este hadiz es que cuando te prosternes sobre el suelo, pon las palmas de las manos apoyadas en la tierra y levanta los codos dejando espacio entre los brazos y el suelo. Esta postura es la más parecida al de una persona humilde y la más alejada de la postura de una persona vaga, la cual se parece a la posición de los animales cuando se extienden sobre el suelo. De este modo, se puede apreciar que esta última persona no se toma la oración con seriedad ni se esmera en su práctica. En el hadiz de Maimuna, Al-lah esté complacido con ella, relatado por Muslim: “Que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, al hacer el prosternación sobre el suelo (suyud), dejaba una separación entre los brazos tan grande que, si un animal quisiera pasar por ese hueco, lo podría hacer”.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/10927