Cuando alguno de ustedes se postre que no se siente como lo hace el camello, debe apoyar primero sus manos antes que sus rodillas.

Narró Abu Huraira -Al-lah esté complacido con él- que el profeta -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él-dijo: cuando alguno de ustedes se postre que no se siente como lo hace el camello, debe apoyar primero sus manos antes que sus rodillas.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Tirmidhi - Registrado por An-nsaa'i - Registrado por Abu-Dawud - Registrado por Ahmad - Registrado por Ad-darimi]

Este noble hadiz explica la forma en que se debe sentar para realizar la postración, y es empezar poniendo las manos antes que las rodillas, hay otros hadices en los que se indica que hay que poner primero las rodillas antes que las manos, ambas formas son permitidas y no se rechaza a quien lo haga de cualquier de las formas.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/10938