در سجده، اعتدال را رعایت کنید و هیچیک از شما ساعدهایش را مانند سگ، بر زمین نگذارد.

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «اعْتَدِلُوا فِي السُّجُودِ، وَلاَ يَبْسُطْ أَحَدُكُمْ ذِرَاعَيْهِ انْبِسَاطَ الْكَلْبِ»: «در سجده، اعتدال را رعایت کنید و هیچیک از شما ساعدهایش را مانند سگ، بر زمین نگذارد».

[صحیح است] [متفق علیه]

رسول الله صلی الله علیه وسلم به رعایت اعتدال در سجده امر می کند؛ اعتدال در سجده این است که نمازگزار در سجده حالت خوبی داشته باشد چنانکه دو کف دستش را بر زمین گذاشته و دو ساعدش را بلند کرده و از پهلوهایش دور نگه دارد؛ چون این هیئت بیانگر نشاط و رغبت مطلوب در نماز است؛ و در این حالت هریک از اعضای سجده، بهره ی خود را از عبادت می برد؛ و از پهن کردن ساعدها در سجده بر روی زمین نهی شده است چون دلیل تنبلی و خستگی بوده و مشابهت به سگ می باشد که شباهتی ناشایست است.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/3111