Quando se prostrar, coloque as palmas das mãos (no chão) e levante os cotovelos

Al-Bara, que Allah esteja satisfeito com ele, narrou: O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Quando se prostrar, coloque as palmas das mãos (no chão) e levante os cotovelos."

[Sahih] [Narrado por Musslim]

O Profeta (que a paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele) explicou a posição das mãos durante a prostração no Swaláh. Ele indicou que as palmas das mãos devem tocar o chão com os dedos juntos e voltados em direção à Qibla, e que os cotovelos - articulações entre o braço e o antebraço - devem estar elevados, sem tocar o chão, afastados dos lados do corpo.

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