Когда совершаешь земной поклон, клади ладони на землю и поднимай локти

Аль-Бара (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Когда совершаешь земной поклон, клади ладони на землю и поднимай локти».

[Достоверный хадис] [Передал Муслим]

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) разъяснил, каким должно быть положение рук в земном поклоне в молитве. Человек должен положить руки на землю, соединив пальцы, в направлении киблы, а локти должны быть приподняты так, чтобы они не касались ни земли, и боков самого молящегося.

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