Ибн ‘Умар (да будет доволен им Аллах) [перед совершением земного поклона в молитве] сначала клал наземь руки, а затем касался её коленями, говоря: «Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) поступал так же».

Ибн ‘Умар (да будет доволен им Аллах) [перед совершением земного поклона в молитве] сначала клал наземь руки, а затем касался её коленями, говоря: «Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) поступал так же».
[Достоверный] [Передал Ибн Хузейма]

Данный хадис указывает на то, что, опускаясь в земном поклоне, молящийся сначала должен класть наземь руки, а затем колени. Однако этот хадис противоречит хадису Ваиля ибн Худжра (да будет доволен им Аллах), который передал, что при склонении в земном поклоне молящийся сначала должен опуститься на колени, а затем положить наземь руки. Этот вопрос относится к иджтихаду, и он поддаётся широкой трактовке. Поэтому некоторые правоведы предоставили молящемуся выбор в том, как поступить, либо из-за слабости хадисов обеих сторон, либо из-за их противоречия друг другу и невозможности отдать предпочтение какому-то одному из них. В результате у молящегося есть свобода выбора между двумя способами склонения в земном поклоне.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ru/show/10940