视频中设计的音效列出如下：

1. 管弦乐的背景音乐，鼓点匹配人物跳起后的高潮部分
2. 俯视视角，紧张的音效
3. 脸部特写之前，铃音渲染气氛
4. 人物轻蔑的笑声
5. 拿出易拉罐的布料摩擦、伸手臂响声
6. 开易拉罐
7. 喝饮料、吞咽
8. 易拉罐扔到地上的声音
9. 呵气
10. 闭眼凝神蓄力——呼气音效
11. 跃起音效
12. 落地后脚触地的步伐音效
13. 跳到第二个平台的落地翻滚和起跳音效
14. 出拳攻击音效
15. 冲击波和爆炸音效
16. 易拉罐品牌亮相的震撼音效